



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
PRO-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
DESENVOLVIMENTO E MEIO AMBIENTE**



LEIDJANE FLORENTINO RODRIGUES

**EXERCÍCIO VERDE E ENVELHECIMENTO: RELAÇÕES DO IDOSO EM
EXPERIÊNCIAS LÚDICAS NA NATUREZA**

**SÃO CRISTÓVÃO
2019**

LEIDJANE FLORENTINO RODRIGUES

**EXERCÍCIO VERDE E ENVELHECIMENTO: RELAÇÕES DO IDOSO EM
EXPERIÊNCIAS LÚDICAS NA NATUREZA**

Dissertação de mestrado apresentada como requisito obrigatório para obtenção do título de Mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento e Meio Ambiente da Universidade Federal de Sergipe.

Orientador: Prof. Dr. Cae Rodrigues

**SÃO CRISTÓVÃO
2019**

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA CENTRAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE**

R696e Rodrigues, Leijdane Florentino
Exercício verde e envelhecimento: relações do idoso em
experiências lúdicas na natureza / Leijdane Florentino Rodrigues;
orientador Cae Rodrigues. – São Cristóvão, SE, 2019.
116 f.: il.

Dissertação (mestrado em Desenvolvimento e Meio Ambiente)
– Universidade Federal de Sergipe, 2019.

1. Idosos. 2. Qualidade de vida. 3. Promoção de Saúde. 4.
Ecomotricidade. I. Rodrigues, Cae, orient. II. Título

CDU: 502.11

LEIDJANE FLORENTINO RODRIGUES

**EXERCÍCIO VERDE E ENVELHECIMENTO: RELAÇÕES DO IDOSO EM
EXPERIÊNCIAS LÚDICAS NA NATUREZA.**

Aprovada em 25 de fevereiro de 2019

Prof. Dr. Cae Rodrigues - Universidade Federal de Sergipe
Presidente-orientador

Profa. Dra. Maria José Nascimento Soares - Universidade Federal de Sergipe
Examinador Interno

Profa. Dra. Noêmia Lima Silva– Universidade Federal de Sergipe
Examinador Externo

É concedido ao Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento e Meio Ambiente (PRODEMA) da Universidade Federal de Sergipe (UFS) responsável pelo Mestrado em Desenvolvimento e Meio Ambiente permissão para disponibilizar, reproduzir cópia desta Dissertação e emprestar ou vendê-las.

Leidjane Florentino Rodrigues
Programa de Pós-Graduação em
Desenvolvimento e Meio Ambiente - PRODEMA
Universidade Federal de Sergipe - UFS

Prof. Dr. Cae Rodrigues - Orientador
Programa de Pós-Graduação em
Desenvolvimento e Meio Ambiente - PRODEMA
Universidade Federal de Sergipe - UFS

Este exemplar corresponde à versão final da Dissertação de Mestrado em Desenvolvimento e Meio Ambiente concluído no Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento e Meio Ambiente (PRODEMA) da Universidade Federal de Sergipe (UFS).

Prof. Dr. Cae Rodrigues - Orientador
Programa de Pós-Graduação em
Desenvolvimento e Meio Ambiente - PRODEMA
Universidade Federal de Sergipe - UFS

COMO SE MORRE DE VELHICE

Como se morre de velhice
ou de acidente ou de doença,
morro, Senhor, de indiferença.

Da indiferença deste mundo,
onde o que se sente e se pensa
não tem eco, na ausência imensa.

Na ausência, areia movediça,
onde se escreve igual sentença
para o que é vencido e o que vença.

Salva-me, Senhor, do horizonte
sem estímulo ou recompensa,
onde o amor equivale à ofensa.

De boca amarga e de alma triste
sinto a minha própria presença
num céu de loucura suspensa.

(Já não se morre de velhice
nem de acidente nem de doença,
mas, Senhor, só de indiferença).

(CECÍLIA MEIRELES)

AGRADECIMENTOS

Meu agradecimento maior é a Deus, por me permitir realizar o sonho de fazer o mestrado e por sempre honrar todas as minhas orações, por segurar minha mão todas as vezes que pensei em desistir, provar-me que o sonho do mestrado não era só meu, mas o sonho d'Ele pra mim e por me permitir subir mais um degrau em minha vida.

Sem Ele eu nunca teria chegado até aqui, foi Ele quem enxugou as minhas lágrimas de angústia, saudade, desespero, impotência e gratidão. É Ele quem me sustenta, protege e guia. Nunca Foi Sorte, Sempre Foi e Será Deus!

A minha família: meus pais, por, mesmo da sua maneira, incentivar-me e apoiarem em tudo sempre. Eles que são “semianalfabetos”, mas que sempre fizeram de tudo para nos proporcionar educação, bem estar e estudo de qualidade. Agora vocês já podem dizer: todas as minhas filhas são formadas e a mais nova é mestra!

As minhas irmãs, cada uma de seu jeito me ajudou como pôde. Em especial a Florzinha, Eliane Rodrigues, por me conhecer tão bem até por telefone e perceber todas as vezes que liguei e não estava bem. Por todas as palavras de incentivo, confiança e amor. Sem seu apoio eu não teria chegado até aqui. Por sempre suportar minha “chatice”, impaciência e mau humor corriqueiro, mas mesmo assim nunca deixar de me amar e de ter orgulho de mim.

Aos meus sobrinhos, que torcem e me incentivam tanto. Em especial a Pedro Vítor, meu eterno BB, que desde sempre foi meu tradutor, digitador, pesquisador e “SEVERINO FAZ TUDO”. Aquele que me atende em meus surtos de madrugada e que consegue me acalmar. O que embarcou na onda fitness por minha causa e me socorre todas as vezes que penso em desistir, o que toda vez que chega me dá um beijo na testa e consegue desfazer todas as minhas dúvidas, incertezas e tristeza. Amo Infinitamente você, Bebezinho lindo de titia!

Aos meus cunhados pela força, em especial a Edson Brito que, sem sombra de dúvidas, sempre foi e será muito mais que um cunhado. Que sempre cuidou de mim como filha e que puxa minhas orelhas como tal, que torce e sempre pergunta: Tem casa não? Por eu viver tanto lá na casa deles. Bitinho, você é o Irmão que Deus me presenteou, obrigada por tudo!

Aos meus alunos, que são os verdadeiros responsáveis por minha busca incessante para oferecer um serviço diversificado, profissional e de excelência. A todos os idosos que cruzaram meu caminho e que sempre me ensinaram muito mais que eu a eles, que me tratam com tanto cuidado e amor e que muitas vezes têm mais cuidado comigo, do que eu mesma. Eu sou apaixonada por vocês!

Meu agradecimento especial, maior e mais fervoroso, é para alguém que se não estivesse ao meu lado SEMPRE, eu nada seria. Alguém que é minhas mãos, meus pés, minha cabeça, meu coração e toda a parte boa que existe em mim. Palavras como: Inteligência, hombridade, resiliência, entusiasmo, altruísmo e generosidade, são apenas algumas capazes de defini-la. Porém conseguem defini-la apenas um pouco, por que ela é muito, além disso: é minha irmã de sangue, de alma, é o meu presente de Deus. É minha Mãe-Irmã ou seria Irmã-Mãe? É quem cuida e zela por mim, desde sempre, é quem consegue ver o bem que há em mim quando nem seu consegui fazê-lo. Alguém que consegue me acalmar, incentivar, encorajar e puxar minhas orelhas. Tudo isso, de uma só vez! Obrigada por tudo, Minha Irmã, Professora Dra. Giane Florentino Rodrigues de Brito, sem você minha vida não teria o mesmo sentido, a mesma cor e o mesmo brilho e minha vida acadêmica talvez nem existisse. Você é meu espelho, incentivo, modelo e maior exemplo de profissional e ser humano. Obrigada por exatamente tudo, IrMãe, esse título é dedicado a ti!

As minhas “Marias”, cada uma de sua maneira me molda, incentivam e me ajuda a ser melhor a cada dia. Obrigada Bruna Maria, minha amiga desde sempre e para sempre. Que nossa amizade de tantas décadas mais parece um casamento: na alegria e na tristeza, na riqueza e na pobreza, na saúde e na doença. Em noites de festas ou em noites de estudos, mas acima de tudo uma cuidando da outra e fortalecendo nossa amizade. Obrigada por tudo, bruxa! Eu amo vocês!

Ao meu Orientador, Professor Doutor Cae Rodrigues, pela leveza das orientações e por me fazer perceber que o exercício docente é luz e plenitude. Sempre digo que Deus não faz milagre pela metade, logo, sabia que sem um Super Orientador, eu não conseguiria. Obrigada de verdade por tudo que fizestes e fazes por mim! Aquele orientador psicólogo, terapeuta, médico, amigo, incentivador e exemplo. O melhor orientador que você rexxxpeita!

Aos meus colegas de mestrado, por dividirem os conhecimentos e me ajudarem a suportar o peso da vida acadêmica. Em especial aos “meus mais chegados”: Manuela Barros, por me presentear com dois sobrinhos sergipanos e por permitir que eu me sentisse em casa na casa dela. Manu foi desde sempre a mais chegada e a que colou comigo desde o princípio, a que não me deixa desanimar e que sempre vê qualidades em mim, que só ela enxerga. Obrigada, minha arquitonta favorita.

Henrique Leal, por ser meu Anjo da Guarda desde o primeiro dia, eu realmente não sei o que seria de mim sem sua ajuda, amizade e companhia em Aju. O que me ajudou na procura de casa para morar, que me apresentou Aju e que quebrava meus galhos mais difíceis com um sorriso no rosto e uma boa vontade em ajudar, pouco visto hoje em dia.

A Juliana Barreto, por me passar tanta segurança e força e por me ajudar a segurar a barra do mestrado. Por abrir sua casa para mim, mesmo sendo recém-casada, e me fazer me sentir em casa. Pela doçura da voz e a calma em todas as nossas conversas, e por me ensinar tanto sobre superação, amor e força.

A Juniela Santos, que com sua calma e serenidade tanto me deu força, ânimo e incentivo. Deus foi muito generoso comigo, por me permitir tê-los em minha vida e eu poder dividir meu fardo com vocês. Obrigada de verdade!

Mais uma vez ao meu Bom Deus, por que tudo é: Com Ele, Por Ele e Pra Ele. Toda Honra e toda Glória sejam dadas a Ti, Senhor. Que eu mais na frente possa olhar e dizer: Foi difícil, mas, até aqui nos ajudou o Senhor. Eu Consegui!

A Minha Nossa Senhora de Fátima que sempre intercedeu por mim e sempre me acompanhou nas muitas idas e vindas de Garanhuns para Aracaju, pelas inúmeras vezes que me segurou no colo e não me deixou cair. Tudo por Jesus, Nada sem Maria!

Um agradecimento especial ao órgão fomentador da minha pesquisa, agradeço à Capes por possibilitar a realização da mesma. **“O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior- Brasil (CAPES)- Código de Financiamento 001.”**

Aos que se “achegaram” ao longo do caminho, alguns deles que puxaram minhas orelhas, me incentivaram e tentaram, de todas as formas, ajudar-me a ser uma pessoa e profissional melhor. Aquele que confia mais em mim, que eu mesma. Que sempre vê potencialidades absurdas em mim e que muitas vezes dividiu comigo toda sua experiência, saber e gentileza. Obrigada “Dr Alien Guru”, prometo que ainda escreveremos muitos artigos juntos e espero sim, ter a honra de ministrar aula contigo.

A Elma Moura “Tia Elma”, meu exemplo de garra, força, determinação e amizade. Podemos ficar meses sem nos vermos, tempos sem nos falarmos, mas nossa amizade é tão grande e linda que sempre estamos conectadas uma a outra. Sempre torceremos e nos alegraremos uma pela outra, e sempre teremos um abraço apertado e sincero para oferecermos uma a outra. Obrigada por exatamente tudo, Tia Elma.

A minha “Lamparinazinha”, que desde aquele 19 de agosto passou a fazer parte da minha vida, das minhas orações... Obrigada por todas as vezes que vc segurou minha mão, mesmo que a distância. Por todas as orações da todas as noites, por me incentivar, por cuidar da minha fé e por nunca ter me deixado desistir. Por me mostrar que: Eu Posso, Eu Vou Vencer!

Ao meu “Barco”, por me conhecer tão bem a ponto de perceber só em me olhar o quanto estou diferente. Por me aceitar do jeito imperfeito que sou, e mesmo assim fazer questão de ser minha AMIGA, ALUNA, CLIENTE, CONFIDENTE, TERAPEUTA E ANJO.

Por todo o amor, cuidado, afeto, respeito e consideração que tens por mim. Barquinho, você estará sempre em minhas orações, em meu coração e espero que em minha vida.

E, por último, mas não menos importante agradeço a uma Super Coordenadora, alguém que é nossa referência no Prodema, na vida na academia, um ser humano como poucos nesse mundo tão desumano, perverso e sem amor. Alguém que sempre nos acolhe como filhos, que nos cobra por que tem a real noção de até aonde podemos ir e do nosso real potencial. Alguém que costumo comparar a um chocolate com pimenta. Doce e picante, forte e leve, calma e vendaval, mãe e amiga, coordenadora e incentivadora: Professora Dra Maria José Soares. Obrigada por enxergar além da nossa aparência, por nos incentivar a sermos sempre melhores que ontem e por acreditar em cada um de nós. Minha gratidão será eterna, rogo a Nossa Senhora de Guadalupe por sua saúde e por sua vida. Obrigada por tudo, Professora.

Deus Quer, Deus Pode, Eu hei de Vencer!

RESUMO

O exercício, compreendido em seu conceito mais amplo de intencionalidade à saúde, pode trazer muitos benefícios a pessoas que o adotam como alternativa para uma vida mais saudável e ativa. Considerando a atual predominância urbana da população mundial, é seguro dizer que a maioria das pessoas vive cercada de prédios e asfalto, sejam em suas casas, trabalhos, escolas e em seus momentos de exercício, principalmente em academias especializadas em diferentes tipos de exercícios. A predominância de experiências em ambientes fechados e privados da luz solar em momentos de trabalho e de não-trabalho corroboram para condições potencialmente prejudiciais à saúde. Além disso, comprometem a própria experiência do movimento, assim como as interações com a natureza. Considerando o exposto acima, o objetivo desta pesquisa constitui em analisar como o exercício verde, compreendido como exercício com intencionalidade à interação com a natureza, contribui para a diminuição dos efeitos deletérios do envelhecimento e para a melhora dos aspectos essenciais da com-vivência. Foram analisadas, também, potenciais aspectos de conservação da natureza pela incorporação de preceitos ecológicos no habitus de movimento de idosos com vivências regulares de exercícios verdes. Para tanto, utilizou-se da fenomenologia, mais precisamente, do método Fenômeno Situado, como agente metodológico, pelo qual se avaliou as vivências de idosos como partícipes e protagonistas da pesquisa. Entre as possibilidades da pesquisa, destaca-se a potencial motivação à criação de políticas públicas que estimulem a prática do exercício verde, possibilitando uma vida de qualidade e um bem-viver para estes indivíduos e todo o ambiente circundante.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde; Terceira idade; Qualidade de vida; Com-vivência; Ecomotricidade.

ABSTRACT

Exercise, understood in its broader concept of intentionality towards health, can bring many benefits to people who adopt it as an alternative to a healthier and more active life. Considering the current urban predominance of the world population, it is safe to say that most people live surrounded by buildings and asphalt, whether in their homes, work, school and exercise, mainly in gyms specialized in different types of exercises. The predominance of indoor experiences that are deprived of sunlight during work and non-work hours corroborate for potentially unhealthy conditions. In addition, they compromise the experience of movement, as well as interactions with nature. Considering the above, the objective of this research is to analyze how green exercise, understood as exercise with intentionality towards the interaction with nature, contributes to the decrease of the deleterious effects of aging and to the improvement of the essential aspects of “living-with”. Potential aspects related to the conservation of nature are also analyzed, especially the incorporation of ecological precepts in the movement habitus of senior citizens who experience green exercises regularly. Phenomenology is used as methodological framework, more specifically, the Situated Phenomenon method, where senior citizens were participants and protagonists of the research. Among the possibilities of the research is the potential drive to the creation of public policies that motivate experiences of green exercise, enabling a “life of quality” and a “good-living” for these individuals and the whole surrounding environment.

KEY-WORDS: Welfare; Third age; Quality of life; Living-with; Ecomotricity.

LISTA DE FIGURA

Figura 01: Organograma metodológico.....	21
Figura 02: Fluxograma dos Benefícios do Exercício.....	25
Figura 03: Fluxograma de Exercício Verde de Mackay &Neill.....	29

LISTA DE SIGLAS

AVD	Atividade de Vida Diária
AIVC	Atividade Instrumental de Vida Diária
CF	Constituição Federal
CIL	Centro Internacional de Longevidade Brasil
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
OMS/FIMS	Organização Mundial de Saúde / Federação Internacional de Medicina do Esporte
ONU	Organização das Nações Unidas
UNFPA	Fundo de População das Nações Unidas e Help Age International
WHO	World Health Organization / Envelhecimento Ativo: Uma Política de Saúde

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	16
PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	20
 CAPÍTULO 1 – O EXERCÍCIO VERDE E SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA A DIMINUIÇÃO DOS EFEITOS DELETÉRIOS DO ENVELHECIMENTO.....	 26
1.1 O EXERCÍCIO NA VIDA DOS IDOSOS.....	28
1.2 OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO VERDE PARA IDOSOS.....	32
1.3 ÉTICA AMBIENTAL: O PRINCÍPIO DA PRESERVAÇÃO NA ÓTICA DOS IDOSOS.....	36
 CAPÍTULO 2 – EXERCÍCIO VERDE E OS ASPECTOS ESSENCIAIS DA COM-VIVÊNCIA.....	 40
2.1 IDOSO: O NOVO PROTAGONISTA DA SOCIEDADE ATUAL.....	43
2.2 EXERCÍCIO VERDE, ECOMOTRICIDADE E SUAS POTENCIALIDADES ECOLÓGICAS.....	47
 CAPÍTULO 3 – RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	 50
 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	 57
 REFERÊNCIAS.....	 66
 APÊNDICES.....	 72
APÊNDICE 1- TCLE.....	73
APÊNDICE 2- TRANSCRIÇÃO DE ENTREVISTAS DE CAMPO (Com marcação de unidades de significado).....	75
APÊNDICE 3- UNIDADES DE SIGNIFICADO – CORPUS COMPLETO.....	88
APÊNDICE 4- PRÉ-CATEGORIZAÇÃO.....	97
APÊNDICE 5- CATEGORIZAÇÃO (FINAL).....	105

INTRODUÇÃO

A qualidade de vida que as pessoas terão, quando avós, depende não só dos riscos e oportunidades que experimentaram durante a vida, mas também da maneira como as gerações posteriores irão oferecer ajuda e apoio mútuos, quando necessário (WHO, 2005, p.13).

INTRODUÇÃO

A identificação dos fatores exatos de envelhecimento, em cada indivíduo, é sempre um processo difícil, podendo ser, mais diretamente caracterizada, pelo envelhecimento primário, inerentes a todos os indivíduos e geneticamente determinadas, ou pelo envelhecimento secundário, determinado por fatores externos/ambientais. Porém, há um consenso de compreensão sobre a importância de uma vida mais ativa e saudável para a diminuição desses fatores, movimento conhecido como envelhecimento saudável, caracterizado por riscos mais baixos de doenças e de incapacidade funcional.

Nesse sentido, o exercício é apontado como um dos principais fatores determinantes para a promoção da saúde, prevenção de doenças, prolongamento da vida e fatores de higiene (GLADWELL, 2013). Em idosos o exercício se torna ainda mais importante, considerando-se algumas particularidades fisiológicas e sociais dessa população. Nesse contexto, este estudo aponta a intencionalidade à interação com a natureza, concebida em sua dimensão virtual (da forma em que é concebida/imaginada pelo indivíduo), como potencialmente fomentadora do exercício (exercício verde) direcionado aos idosos, com ênfase às possibilidades de convivência¹ (com os outros e com o meio) e de incorporação de preceitos ecológicos no *habitus* de movimento do indivíduo em momentos lúdicos (ecomotricidade). O estudo também objetiva a observação da ação do exercício verde na saúde, sendo tal conceito definido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não meramente como ausência de enfermidades ou doenças.

A orientação para uma velhice sadia e gozando de bem-estar é um comprometimento pessoal de toda uma vida, adotando um estilo de vida saudável desde a infância e o mantendo até a fase de envelhecimento. De acordo com essas orientações, podemos concluir que o compromisso esperado a todo ser humano é a adoção de um estilo de vida saudável, ao passo que o compromisso dos governos é favorecer, através de ações e políticas públicas, meios acessíveis à saúde e ao bem-viver, inclusive na fase de envelhecimento. Segundo afirmam Silva, Santos e Santos (2013, p.8), “[...] muitos caminhos terão que ser trilhados para o enfrentamento das demandas dos novos fenômenos sociais que são a ‘velhice e o envelhecimento populacional’”, cabendo à população a fiscalização e a exigência de políticas públicas que propiciem esse enfrentamento.

¹ O conceito de com-convivência, bastante significativo para o desenvolvimento desse estudo, é apresentado mais detalhadamente no capítulo 2 dessa dissertação.

Um fator que chama a atenção nessa definição de saúde da OMS é a compreensão de saúde não só como o bem-estar físico e mental, mas também social e coletivo. A partir dessa compreensão podemos entender que, além da ausência de doenças, saúde implica a análise sobre categorias que envolvem acesso e consequente cultivo de experiências de lazer, de formas de convívio e pertencimento, da diversidade cultural, de processos educativos, da alegria/felicidade e do prazer. Essa perspectiva de “saúde social” é caracterizada por Vladman (2012a) como as interações relativas ao bem-estar individual e suas prósperas integrações com o ambiente social. Compreendemos, assim, que saúde social remete à capacidade de desenvolvimento pleno e interação do indivíduo em sociedade, conceito que se torna muito significativo para um aprofundamento dos conceitos globais de saúde e bem-estar.

É nesse contexto de saúde social que pensamos nessa dissertação, sobre as potencialidades do exercício verde, mais especificamente, em idosos. O Fundo de população das Nações Unidas (UNFPA, 2012, p.5) revela que “[...] o envelhecimento populacional é uma das mais significativas tendências do século XXI, com implicações importantes e de longo alcance para todos os domínios da sociedade”. Dados dão conta que, em todo o mundo, a cada segundo duas novas pessoas tornam-se sexagenárias, computando-se um total anual de quase 58 milhões de novos indivíduos idosos, constituindo uma proporção de um em cada nove pessoas no mundo com 60 anos de idade ou mais, estimando-se ainda um crescimento para um em cada cinco por volta do ano 2050.

Justificam-se, assim, perspectivas de estudos alinhados especificamente com as necessidades dessa população, repensando soluções para tornar este envelhecimento uma experiência ativa, numa lógica que se entende repousar, inclusive, em direitos estabelecidos em dispositivos da Constituição da República Brasileira (CF) de 1988 (BRASIL, 1988): o direito à saúde, o direito ao uso de espaços públicos, sobretudo, em espaços abertos/verdes, doravante denominados meio ambiente; são direitos da pessoa e, na constatação de que a vida torna-se mais longínqua, são direitos do indivíduo idoso.

Além da importante justificativa para a orientação desses estudos às necessidades específicas de pessoas idosas, há ainda a perspectiva de uma considerável justificativa para a sociedade de maneira geral: de acordo com a Segunda Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento, realizada em Madrid em 2002, as potencialidades e experiências de idosos refletem uma sólida base para o desenvolvimento futuro da sociedade, principalmente diante da possibilidade de aproveitamento dos saberes e competências desses indivíduos na (re)construção de uma sociedade mais justa e compreensiva.

Parte-se, pois, do pressuposto que o exercício verde pode auxiliar no desenvolvimento de premissas básicas que todo idoso necessita para uma “vida de qualidade” no contexto da saúde social: ausência de doenças ou restrições corporais debilitantes; acesso a e cultivo de experiências lúdicas; possibilidades à com-vivência (com outros e com o meio/natureza). Vivências em exercícios verdes, que podem incluir caminhadas, andar a cavalo, jardinagem, aulas ao ar livre, por exemplo, de zumba, ginástica, yoga, pilates e várias outras, possibilitam uma integração social e cultural com o ambiente e com indivíduos de outras faixas etárias, promovendo o resgate de memórias afetivas que dão grande significado à experiência vivida, principalmente em idosos, por se tratar de uma faixa etária carregada de saberes de experiência.

O envelhecimento ocorre num cenário de profundas transformações sociais, urbanas, industriais, familiares e ambientais. A família encontra grandes dificuldades para o desempenho das funções tradicionais a ela atribuídas: de educadora das crianças e cuidadora dos mais velhos. Se as instituições para idosos, conhecidas como asilos, se destinavam à velhice desvalida, hoje, na sociedade marcada pelo envelhecimento, passam a ter uma nova missão: cuidar de idosos necessitados de várias modalidades de serviços, em face das perdas funcionais que tornaram problemática a vida a sós ou com a família (PEREIRA et al., 2004.p.2).

Neste contexto, o intento desta pesquisa é apresentar a natureza como potencializadora de experiências com intencionalidade à saúde (exercício verde) que visam melhorias na qualidade de vida dos idosos. Para tanto, partiu-se das seguintes questões norteadoras:

- ✓ Em que medida o exercício verde é agente potencializador à diminuição dos efeitos deletérios do envelhecimento?
- ✓ Em que medida o exercício verde é agente potencializador ao desenvolvimento da com-vivência e à incorporação de preceitos ecológicos em momentos lúdicos (ecomotricidade), considerando-se idosos.

Com base nessas questões, esta dissertação teve como objetivo geral analisar as possibilidades interventivas do exercício verde no desenvolvimento da saúde de idosos, considerando a amplitude do conceito de saúde social. Para tanto, perseguiu os seguintes objetivos específicos:

- Caracterizar possíveis benefícios do exercício verde na diminuição dos efeitos deletérios do envelhecimento;
- Avaliar os aspectos essenciais de com-vivência, potencialmente desenvolvidos, por meio do exercício verde;
- Analisar possibilidades e limitações em relação à incorporação de preceitos ecológicos no habitus de movimento do indivíduo a partir do exercício verde.

A dissertação está estruturada em três capítulos, além desta introdução e dos procedimentos metodológicos: o primeiro capítulo aborda a questão sobre a potencial diminuição dos efeitos deletérios do envelhecimento por meio do exercício verde; o segundo capítulo discute as melhorias nas dimensões essenciais da com-vivência potencialmente desenvolvidas por meio do exercício verde; o terceiro capítulo é composto pelos resultados e discussões.

Sendo assim, os resultados aferidos e as considerações finais encerram a exposição desta dissertação e explicitam uma análise contextualizada sob a premissa de que “praticar cinco minutos de exercício físico num espaço verde melhora significativamente a autoestima e o humor, ambos fundamentais para a saúde mental [...], liberta a mente, relaxa o espírito, reduz a ansiedade e permite pensar com maior clareza” (BARTON; PRETTY, 2010. p. 2), assim como uma caracterização mais ampla da intencionalidade à saúde, quer seja individual, coletiva ou social.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de uma pesquisa fenomenológica, de natureza qualitativa, que se utilizou de levantamento bibliográfico e estudo de campo para obtenção dos dados. Para que essa construção do conhecimento fosse feita, foi necessário obedecer a uma metodologia, a qual, segundo Martins (2004, p. 291), “[...] é entendida como o conhecimento crítico dos caminhos do processo científico, indagando e questionando acerca de seus limites e possibilidades”. Neste sentido, utilizamos a Fenomenologia como aporte metodológico para fomentar reflexões acerca do fenômeno estudado.

Fenomenologia, *Phänomenologie* em alemão, é uma palavra de origem grega, formada por duas partes: *phenomenon* e *logos*, ou seja, “fenômeno” e “-logia”. Fenômeno significando aquilo que se mostra e -logia como pensamento e capacidade de se refletir. A fenomenologia, então, é a reflexão sobre um fenômeno ou sobre aquilo que se mostra (ALES BELLO, citado por RODRIGUES; LEMOS; GONÇALVES JÚNIOR, 2010, p. 77).

O presente estudo teve como base o conceito de exercício verde como “intencionalidade” à saúde em interação com a natureza. De acordo com Klotz (2009, p.13), “É este estar-direcionado para algo que se costuma chamar de ‘intencionalidade’ dos estados mentais”, sendo tal conceito um dos pilares da fenomenologia da percepção (desenvolvida, principalmente, por Merleau-Ponty).

A Fenomenologia é um recurso metodológico que possibilita ao pesquisador a investigação de situações vividas e a possibilidade de ingressar no mundo - vida dos seus sujeitos - os que possuem a vivência da “coisa-mesma”. A revelação dessa experiência é o fenômeno, sobre o qual o pesquisador tem interesse e intenção de compreender. O método é a organização das descrições das falas dos sujeitos - que são os dados da pesquisa (LIMA, 2015, p.2).

Para Bicudo e Espósito (1994, p.16), a fenomenologia teria surgido como “método novo destinado a fundamentar tanto a filosofia quanto as ciências”. Seguindo essa linha de pensamento, pode-se dizer que a fenomenologia legitima as experiências vividas e a intencionalidade do indivíduo, sendo em experiências consigo mesmo e uns-com-os-outros; e como estas experiências são capazes de modificar vidas.

O mundo fenomenológico é não o ser puro, mas o sentido que transparece na intersecção de minhas experiências, e na intersecção de minhas experiências com aquelas do outro, pela engrenagem de umas nas outras; ele é portanto inseparável da subjetividade e da intersubjetividade que formam sua unidade pela retomada de minhas experiências passadas em minhas experiências presentes, da experiência do outro na minha (MERLEAU-PONTY, 1999, p.18).

Conforme a afirmativa acima, a fenomenologia transcende o mundo dos significados, ao abrir espaços para as subjetividades e entendimentos de si, do outro e das coisas em seu contexto temporal, cultural, intencional e geográfico. Para tanto, necessário se faz ir ao encontro do fenômeno, experienciando suas vivências e delas participando, interagindo, sem, no entanto, interferir no entendimento do outro.

Assim, observar o movimento do corpo é observar as suas relações com o mundo em sua trajetória, as vivências e experiências que o torna cúmplice de seus momentos, pois o corpo carrega sua historicidade, repleta de significados próprios para o sujeito observado. Esse movimento pode traduzir importantes informações sobre o ser, pois é uma forma de comunicar-se, de manifestar desejos, sentimentos, é a expressão não falada, não dita (STEVAUX; RODRIGUES, 2012, p.4).

De acordo com Rodrigues, Lemos e Gonçalves Júnior (2010, p.84): “Apenas indo à coisa mesma, ou seja, aos sujeitos situados na região de inquérito – lugar ontológico no qual se inserem conhecimentos específicos – e interrogando-os, é que poderemos desvelar o fenômeno que se encontra oculto”. Ou seja, há uma necessidade da construção de conhecimento *in loco*, de vivenciar as experiências com corpo-presente. Neste contexto, o método escolhido no escopo da fenomenologia para esta pesquisa foi o método “fenômeno situado”, como procedimento que observa e analisa o modo como os pesquisados experienciam suas vivências. Isso é realizado, especialmente, pela interpretação das falas dos partícipes, colhidas mediante gravação/filmagem, transcrevendo-as e analisando-as para atribuir-lhes significados e grau de importância. Para, além disso, “a pesquisa da estrutura do fenômeno situado tem uma

apresentação própria sequencial, a saber: o mundo-vida, a pré-reflexão; situar o fenômeno, a interrogação e a metodologia” (LIMA, 2016, p.4).

Para Martins e Bicudo (1989), o mundo-vida do pesquisador, ou “*lebenswelt*”, possibilita que inicialmente seja feita uma pré-reflexão, seguindo-se de situar o fenômeno e apresentar à questão, o que permite uma interação do pesquisador com o fenômeno pesquisado. Pesquisas que utilizam o método do fenômeno situado são realizadas com uma pergunta mais ampla e não se prendem a respostas mecânicas ou pré-prontas, nem questionários amplos. A interpretação é feita mediante o conhecimento prévio do pesquisador acerca do fenômeno e dos partícipes, primando por considerações que derivam, também, da vivência do pesquisador no fenômeno estudado.

Conforme especifica Gonçalves Júnior, citado por Rodrigues, Lemos e Gonçalves Júnior (2010, p.85): “na abordagem Fenômeno Situado é usual se fazer apenas uma interrogação e deixar os colaboradores falarem livremente, preferencialmente gravando seus discursos”. Nesta dissertação, o corpus (conjunto de materiais coletados para a análise) será constituído por narrativas descritivas construídas pelos participantes envolvidos. A seguinte descrição inicial será solicitada para a construção das narrativas: fale sobre as atividades físicas² que você vivencia no projeto. A descrição solicitada oferece uma amplitude de interpretação por parte do narrador para expressar livremente aquilo que considera mais significativo em relação ao fenômeno vivenciado, estando em conformidade com a proposta de interrogação idealizada pelo método fenômeno situado.

Focando em elementos mais específicos dos objetivos dessa pesquisa, possíveis solicitações posteriores poderiam incluir: a) fale sobre o que você sente quando está nas atividades físicas que você vivencia no projeto; b) fale sobre sua relação com as pessoas nas atividades físicas que você vivencia no projeto; c) fale sobre algo que aconteceu nas atividades físicas que você vivencia no projeto que lhe marcou de alguma maneira.

Delimitação e caracterização da área de estudo

² Apesar de preferirmos o termo “exercício” para caracterizar experiências com intencionalidade à saúde, compreendendo as limitações da expressão “atividade física”, uma vez que se limita a uma “atividade” (perdendo a riqueza mais ampla da experiência) que é meramente “física” (desconsiderando os múltiplos aspectos envolvidos na experiência, que vão muito além do desenvolvimento físico), preferimos utilizar esse termo na solicitação de descrição do fenômeno por entender que se trata de um “jargão” popular que deixa mais claro aos participantes da pesquisa qual é a experiência que gostaríamos que relatassem em suas narrativas.

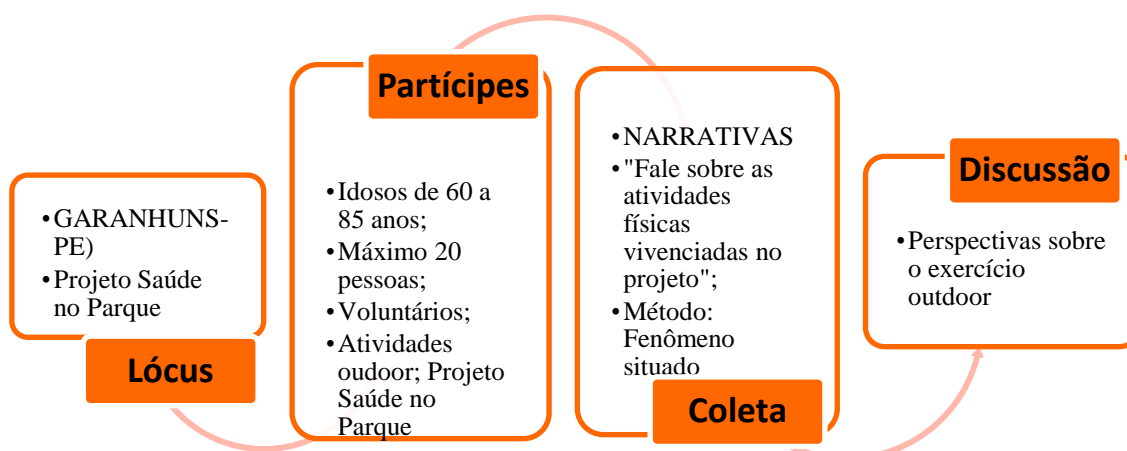
Para realização desta pesquisa, optou-se como locus do estudo o programa “Saúde no Parque”, realizado pela Unimed Agreste Meridional, localizado na cidade de Garanhuns, no agreste pernambucano. A opção por esse local de estudo surgiu pela possibilidade de contato com grupos heterogêneos: de classes sociais distintas, diferentes escolaridades, culturas distintas e realidades diversificadas, alinhando-se ao fato da pesquisadora ser moradora da referida cidade.

Portanto, o universo da pesquisa é composto por um grupo amostral: “A”. O grupo amostral “A” é composto por 20 (vinte) indivíduos idosos, de ambos os sexos, participantes do Programa Saúde no Parque; esse grupo amostral é caracterizado por participantes que realizam atividades *outdoor* (ao ar livre), ou seja, em ambiente aberto. Essas atividades são realizadas no parque Euclides Dourado, localizado na Avenida Júlio Brasileiro, s/n, bairro de Heliópolis, em Garanhuns-PE.

Coleta e análise dos dados

Todos os participantes, voluntários, foram entrevistados, construindo narrativas sobre suas vivências no ambiente onde praticam exercícios. A questão da pesquisa foi proposta através de uma pergunta feita oralmente. As narrativas, construídas oralmente pelos participantes, foram gravadas, com a devida autorização por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

As entrevistas foram, posteriormente, transcritas na íntegra. Através do método fenômeno situado, as narrativas foram analisadas buscando-se “unidades de significado”, sempre em relação aos objetivos da pesquisa. As unidades de significado foram organizadas em categorias que apontem similaridades, divergências e pontos silenciosos das narrativas em relação às questões de pesquisa desse estudo. O processo de categorização é interpretativo, sendo uma análise particular do pesquisador a partir das observações de campo e dos objetivos e questões da pesquisa.

Figura 01: Organograma Metodológico

Fonte: autoria própria (2018).

Partindo, pois, da catalogação e atribuição de significados às respostas dos pesquisados, foram tecidas as considerações e reflexões acerca das experiências relatadas por eles a partir de suas vivências em exercícios, traçando-se um perfil entre os indivíduos. A partir dessa análise, desvelaram-se pontos importantes em relação à questão do exercício verde como meio para potencial incorporação de preceitos ecológicos no habitus de movimento e melhoria na qualidade de vida e na saúde do idoso, considerando-se vida de qualidade e saúde dentro do escopo mais amplo da saúde coletiva.

Métodos

A partir das respostas dos entrevistados para as perguntas propostas, foram selecionados trechos específicos das respostas (unidades de significado) que possuíam significado relevante em relação à pergunta de pesquisa, sempre com o devido cuidado para que tais trechos não perdessem a essência e o contexto mais geral da narrativa completa. Cada unidade de significado foi numerada de acordo com o número atribuído à entrevista (definido pela ordem em que as entrevistas foram realizadas) e a ordem em que a unidade de significado aparece na entrevista. Por exemplo, a primeira unidade de significado extraída da entrevista 1 (primeira entrevista realizada) recebeu a codificação 1.1; a segunda unidade de significado dessa mesma

entrevista recebeu a codificação 1.2; e assim por diante. Em outro exemplo, a primeira unidade de significado extraída da entrevista 2 (segunda entrevista realizada) recebeu a codificação 2.1; a segunda unidade de significado dessa mesma entrevista recebeu a codificação 2.2; e assim por diante.

Após o processo de unitarização das entrevistas, as unidades de significado relativas às diferentes entrevistas foram catalogadas em grupos de acordo com a semelhança das narrativas, possibilitando a formação de categorias de análise (processo interpretativo de categorização). A partir desse processo, foram criadas quatro categorias, a saber: Exercício e saúde; Exercício verde e saúde; Exercício verde e com-vivência; Exercício verde e vida de qualidade. As categorias são essenciais para a caracterização dos resultados do estudo e para responder a questão de pesquisa. Assim, as quatro categorias possuem estreita relação com temas como exercício, exercício verde, saúde, vida de qualidade e com-vivência, sobretudo, na maneira como esses temas são significativos para as pessoas idosas frequentadoras das atividades do programa Saúde no Parque.

Importante ressaltar que o processo de categorização é interpretativo, sendo construído a partir de uma estreita relação entre o pesquisador e seu tema de pesquisa. Nesse processo, é bastante comum que uma mesma unidade de significado possua relevância para mais de uma categoria, evidenciando, inclusive, como as diferentes categorias não são distintas ou desarticuladas entre si, mas forma, em seu conjunto, uma representação integrada do fenômeno investigado. Nos casos em que uma mesma unidade apresentava relevância a mais de uma categoria, definiu-se pela inserção na categoria mais representativa na relação específica com a unidade de significado.

A apresentação das categorias é realizada a partir da definição dos significados daquela categoria em relação à questão de pesquisa e aos referenciais teóricos desenvolvidos no estudo, sendo essa definição sempre acompanhada de exemplos de unidades de significado (extraídos do corpus de pesquisa) que compõem a categoria. Essa apresentação é realizada em detalhes no terceiro capítulo dessa dissertação.

CAPÍTULO 1

O EXERCÍCIO VERDE E SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA A DIMINUIÇÃO DOS EFEITOS DELETÉRIOS DO ENVELHECIMENTO

**Manter a autonomia e independência
durante o processo de envelhecimento,
é uma meta fundamental
para indivíduos e governantes
(WHO, 2005, p.13).**

1. O EXERCÍCIO VERDE E SUAS CONTRIBUIÇÕES PARA DIMINUIÇÃO DOS EFEITOS DELETÉRIOS DO ENVELHECIMENTO

Neste capítulo, dissertamos sobre os benefícios do exercício na vida dos idosos, suas contribuições para a adoção de uma vida mais ativa e sobre como o exercício é capaz de transformar a vida dessa parcela da população. Relatamos, mais especificamente, sobre as benesses do exercício verde como possibilidade de diminuição dos efeitos deletérios do envelhecimento. Essa argumentação se baseia na ideia de que, além do potencial do exercício verde para idosos como exercício (intencionalidade à saúde), podendo gerar melhoria na qualidade do sono, aumento da produção de vitamina D, aumento do equilíbrio e da força, melhora ou diminuição de doenças pré-existentes e adiamento do aparecimento de outras, por exemplo, há fatores adicionais a serem considerados que são próprios do exercício ao ar livre, especialmente considerando-se a ideia de saúde social, evidenciando-se um potencial para significativos elementos da com-vivência e da incorporação de um habitus ecológico que pode ter importantes consequências na coletividade.

De maneira geral, a abordagem tomada nesse capítulo baseou-se no argumento de que os exercícios são capazes de auxiliar idosos a continuar sendo protagonistas em suas vidas, amenizando ou retardando o aparecimento de doenças e incapacidades/imobilidades típicas do envelhecimento, tais como a diminuição da capacidade física e cognitiva consequente da perda gradativa da visão, do equilíbrio e da audição, algumas das capacidades perceptivas que mais sofrem declínio com o passar do tempo. O retardo nesses processos de envelhecimento pode ser fator fundamental na diminuição dos eventos depressivos associados ao isolamento social, muitas vezes, experimentados por essa parcela da população; com a diminuição da produção hormonal, idosos se tornam mais propensos a transtornos psicológicos, havendo ainda o fator de uma grande dificuldade de aceitação da nova condição física e psicológica.

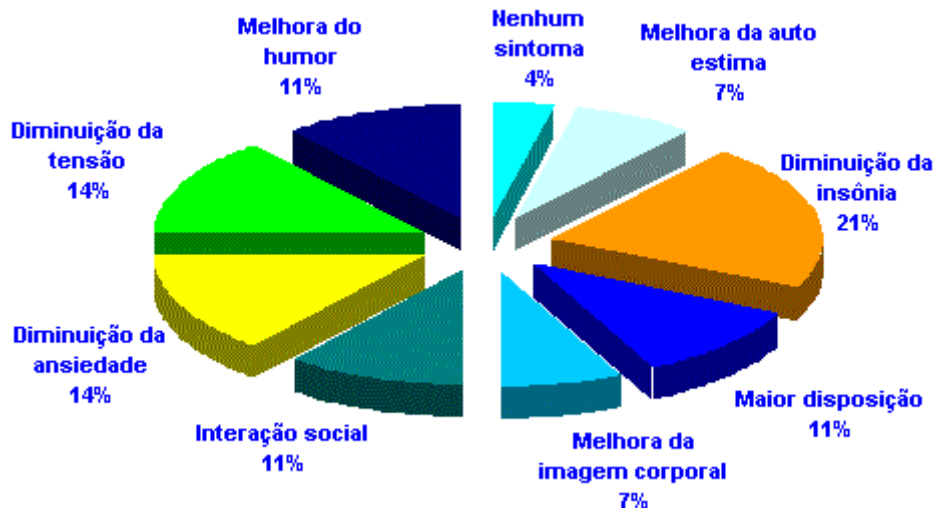
Por fim, discutimos como a criação de políticas públicas que incentivem os idosos a realizarem exercícios com regularidade pode ser um caminho interessante para a diminuição de gastos com medicações e internamentos, estimulando indivíduos a serem mais ativos e responsáveis por suas escolhas, mais felizes e conscientes da sua importância na sociedade e na família.

1.1 O exercício na vida dos idosos

A relação direta entre o exercício e a saúde do idoso é tema recorrente de pesquisas em diferentes áreas de produção de conhecimento. Um dado relevante, nesse sentido, aponta que muitas doenças e incapacidades que acometem idosos apresentam-se mais por falta de exercícios do que por fatores relacionados com o próprio processo de envelhecimento (OMS/FIMS, 1994-1995). Além da relação direta entre o exercício e a prevenção de doenças, há também importantes considerações, principalmente para o idoso, em relação à possibilidade de mobilidade, fator que incide diretamente na independência desse indivíduo em relação a sua movimentação e, consequente, busca pela “com-vivência” com outros e com o meio.

A promoção do exercício para os idosos possibilita que estes sejam protagonistas de sua condição de vida, ao passo que influencia decisiva e positivamente nos efeitos deletérios do envelhecimento, conferindo-lhes o que se chama de envelhecimento ativo, conceito definido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como as possibilidades decorrentes do exercício para a pessoa idosa.

Figura 2: Benefícios do Exercício Físico.



Fonte: Vladman (2012b, p.1).

Alvo de estudos recorrentes, também na antropologia, devido ao caráter preconceituoso que a devida faixa etária enseja, a velhice legítima os estereótipos de inaptabilidade e falta de funcionalidade (MINAYO; COIMBRA JUNIOR, 2002). Todavia, deve-se levar em conta que, embora o idoso não apresente a mesma capacidade física, habilidade e flexibilidade mental do jovem, ele carrega consigo experiências socioculturais capazes de gerar nos jovens uma apreensão dessas memórias, o que concorrerá para torná-lo

um indivíduo mais afetivo e interligado socialmente com outras faixas etárias, predispondo-os a um convívio mais harmonioso.

Por outro lado, quando o jovem está em contato direto e contínuo com pessoas de maior idade, consegue legitimar suas experiências de conhecimento cultural e valorizam e resgatam suas origens e suas memórias afetivas, onde sugere a capacidade de gerar um cuidado entre o jovem e o indivíduo idoso. Portanto, melhorar a qualidade da vida destes indivíduos é premissa para que, tanto eles como os jovens com o qual com-vivem, possam vivenciar suas experiências etárias de maneira mais intensa.

Voltando a discussão para o declínio funcional, a adoção da prática do exercício regular e moderado pode postergá-lo, sendo comprovada a diminuição do aparecimento de doenças crônicas em idosos que praticam exercício. “Por exemplo, uma atividade física regular e moderada reduz o risco de morte por problemas cardíacos em 20 a 25% em pessoas com doença do coração diagnosticada” (MERZ; FORRESTER, citado por WHO, 2005, p.13). Entre os benefícios do exercício para idosos, mais claramente evidenciados, estão: a melhora da saúde mental, a diminuição dos riscos de quedas, a contribuição para a independência por mais tempo e a promoção da interação social, favorecendo, assim, a diminuição dos eventos depressivos associados ao isolamento social, que acomete muitos desses indivíduos (WHO, 2005). Benefícios psicossociais também são proporcionados pela prática do exercício, entre eles: alívio da depressão, elevação da autoconfiança e melhora da autoestima (NERI, 2001). Já segundo Heikkinen (1998), estudos comprovam que esses benefícios se estendem desde a diminuição de doenças cardiovasculares, osteoporose, melhora da capacidade funcional, controle da pressão arterial, diabetes e alguns tipos de câncer.

A velhice é caracterizada como um fenômeno heterogêneo, por não apresentar característica singular. Sendo heterogêneo há, portanto, uma enorme variedade nas possibilidades do ser e do se constituir “velho”. Ou seja, o envelhecimento não retrata apenas o caráter cronológico, sendo abrangente também a fatores biopsicossociais e funcionais (ROWE; KAHN, 1987). Nesse sentido, pensar sobre a velhice significa a consideração de aspectos que transcendem a mera ausência de doenças. Para Negrão e Barreto:

O principal objetivo da prática do exercício físico para o idoso é ampliar ao máximo possível sua expectativa de vida ativa e com qualidade, promovendo sua independência física e cognitiva, de forma que uma eventual doença ou incapacidade só se apresente nos últimos tempos de sua vida (NEGÃO; BARRETO, 2010, p. 301).

Assim, estudos afirmam que o exercício tem benefícios que vão além de exames laboratoriais normais e de uma melhora na sensação de bem-estar, possibilitando uma vida mais

prazerosa e com menor ocorrência de doenças relacionadas à idade (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2001). Do ponto de vista da aptidão fisiológica, o exercício contribui para a capacidade de realização de esforços e movimentos de ordem cotidiana sem fadiga ou grandes desconfortos; ainda ajuda na regulação e manutenção do peso corporal e contribui com o melhor funcionamento fisiológico do metabolismo e das defesas do organismo contra infecções (BORGES; MOREIRA, 2009).

Além das questões de aptidão fisiológica, o exercício promove diminuição nos níveis de ansiedade e depressão, assim como o retardamento da mobilidade diminuída e da diminuição cognitiva, fatores que influenciam diretamente na perda da independência, um dos principais problemas relacionados ao bem viver em idosos. Porém, segundo a OMS e a Federação Internacional de Medicina do Esporte (FIMS), mais da metade da população em todo o mundo ainda é pouco ativa; essas entidades recomendam que governos promovam e melhorem programas de aptidão e exercícios com ênfase das políticas sociais e de saúde pública, ancorando-se nas seguintes afirmações:

- * O exercício diário é o primeiro passo para um estilo de vida mais ativo, devendo ser inserido no cotidiano da população. Mudanças básicas de hábito são capazes de promover uma melhor qualidade de vida.
- * Adultos acima de 60 anos, incluindo os mais idosos, cujo número aumenta em todo o mundo, devem ser estimulados a ter vida ativa de modo a manter sua independência de movimentação e sua autonomia pessoal, a reduzir os riscos de lesões e a promover nutrição ideal. Os papéis e as relações sociais serão assim também facilitadas.
- * O fato de que há benefícios ao iniciar exercícios em qualquer idade deve ser amplamente divulgado pelos meios de comunicação.
- * Os adultos devem ser estimulados a aumentar seu envolvimento com exercícios habituais gradualmente, objetivando realizar pelo menos 30 minutos diários de exercício de intensidade moderada como, por exemplo, caminhada e subida de escadas. Atividades mais intensas como o *jogging*, andar de bicicleta, jogos de campo ou quadra (futebol, tênis, etc.) e natação podem proporcionar benefícios adicionais.
- * Deve-se oferecer às mulheres uma variedade de oportunidades e mais estímulo para realizar exercícios saudáveis. (OMS/FIMS, 1994-1995, p.121).

Considerando-se a importância do exercício no acesso ao bem viver, sobretudo para os idosos, destacam-se as potencialidades de maior autonomia, melhor qualidade de vida, independência e ausência ou diminuição de doenças.

Tal preocupação tem despertado no meio científico o interesse em estudar as interfaces da velhice propriamente dita e do envelhecimento populacional, para compreendê-lo em sua magnitude e especificidade, contribuindo assim para a estruturação de intervenções e políticas adequadas e para a qualidade de vida daqueles que já envelheceram, dos que estão por envelhecer e dos indivíduos que se relacionam com essa população (BIANCO, 2003, p.9).

É notório que, já há alguns anos, o encorajamento e o incentivo à prática da atividade física tem se mostrado mais intenso. Tal prática pode acontecer em ambientes abertos (indoor),

como academias, clubes ou estúdios, ou em ambientes abertos (outdoor), como praças e parques públicos. Esse tipo de incentivo promove ao idoso o abandono do sedentarismo, a diminuição das doenças e um possível aumento da capacidade física e cognitiva, possibilitando, assim, independência, autoconfiança e sensação de bem-estar. Porém, mesmo sendo apresentados tais benefícios, uma parcela grande dessa população ainda apresenta-se como sedentária ou fisicamente pouco ativa. Diante disso, estudos comprovam que quanto mais ativa seja uma pessoa, menos limitações físicas ela terá. Desta forma, salientamos a importância da criação de políticas públicas que favoreçam e estimulem os idosos, especialmente os sedentários, a serem mais ativos, a partir da criação de ambientes seguros para o exercício, dotados de aprazibilidade, estrutura, motivação e caráter lúdico e de lazer.

Verifica-se, portanto, que com o aumento dessa parcela da população, registra-se a necessidade de mudanças de estrutura social para suprir as necessidades desses idosos, pois que o aumento da população idosa gera necessidades de mudanças na estrutura social para que estas pessoas, ao terem suas vidas prolongadas, não fiquem distantes de um espaço social, em relativa alienação, inatividade, incapacidade física, dependência e conseqüentemente, sem vida de qualidade. A manutenção da capacidade funcional é um dos principais benefícios conferidos à prática de exercícios, principalmente em idosos. Segundo Andeotti (1999), a possibilidade de realização de atividades de vida diária (AVD) e das atividades instrumentais de vida diária (AIVD) é o que caracteriza a capacidade funcional em seres humanos.

As atividades da vida diária (AVD) são referidas como: tomar banho vestir-se, levantar-se e sentar-se, caminhar a uma pequena distância; ou seja, atividades de cuidados pessoais básicos e, as atividades instrumentais da vida diária (AIVD) como: cozinhar, limpar a casa, fazer compras, jardinagem; ou seja, atividades mais complexas da vida cotidiana (MATSUDO SMM, 2001, p. 15).

Assim, podemos justificar o exercício como um dos principais facilitadores para a realização dessas tarefas, além de possibilitar melhora na aptidão física, sendo essa aptidão física caracterizada pela melhora de valências como: força, flexibilidade, capacidade cardiorrespiratória e resistência muscular localizada (RML). Tal melhora na aptidão física pode ser evidenciada pela diminuição dos episódios de quedas, melhora do condicionamento cardiorrespiratório, diminuição das doenças crônicas degenerativas e maior autonomia.

Outros fatores muito importante melhorados com a prática do exercício por idosos, são os fatores musculares e psicossociais: a melhora da composição corporal, aumento da densidade mineral óssea, melhora da autoestima e alívio da depressão, estão entre os muitos benefícios nesses fatores.

Um programa de exercícios físicos bem direcionado e eficiente para esta idade deve ter como meta a melhora da capacidade física do indivíduo, diminuindo a deterioração das variáveis de aptidão física como resistência cardiovascular, força, flexibilidade e equilíbrio, o aumento do contato social e a redução de problemas psicológicos com a ansiedade e a depressão (FRANCHI KMB et al, 2005, p.3).

Diante disso, podemos afirmar que a criação e implementação de políticas públicas que incentivem a prática do exercício físico, caracterizam-se como urgente e economicamente mais viável, pois são políticas de promoção à saúde e tem por objetivo estimular a população idosa a adotar alternativas mais fisicamente saudáveis e ativas, diminuindo assim os gastos com atendimentos em estabelecimentos de saúde e tornando a população idosa em indivíduos mais independente físico e intelectualmente e mais conscientes do seu papel na sociedade, como novo protagonista da sua vida e da sua história.

Há, portanto, o reconhecimento por parte de algumas políticas públicas da necessidade de se incrementar a prática de atividades físicas desta população. Entretanto, ainda são escassas as intervenções, serviços, espaços e equipes que promovam o reconhecimento que um estilo de vida ativo é fundamental na preservação da saúde e manutenção da capacidade funcional e independência do idoso. É importante que o idoso incorpore, em seu modo de vida, hábitos saudáveis através de informações e conteúdos que sejam capazes de modificar e acrescentar atitudes favoráveis para a manutenção e prevenção de sua saúde em seu significado mais abrangente (física, mental, emocional, social e espiritual) (FRANCHI KMB et al, 2005, p.3).

Portanto, a implementação de políticas públicas que possam contribuir para diminuição dos efeitos deletério do envelhecimento, possibilitar o acesso à informação por parte desses idosos, favorecendo assim uma velhice mais saudável e fisicamente ativa é de suma importância para o bem estar dessa parcela da população.

1.2 Os benefícios do exercício verde para idosos

Entende-se por meio ambiente ecologicamente equilibrado aquele em cujo local é possível o desenvolvimento da vida minimamente digna e propícia ao desenvolvimento das potencialidades bióticas e abióticas. Tal conceito é estabelecido na Constituição Federal (BRASIL, 1988), na qual se postula no capítulo VI, Art. 255, que “todos têm direito ao meio ambiente ecologicamente equilibrado, bem de uso comum do povo e essencial à sadia qualidade de vida, impondo-se ao poder público e à coletividade o dever de defendê-lo e preservá-lo para as presentes e futuras gerações”. Desse modo, constitui-se obrigação do ser humano cuidar, defender, respeitar e preservar o ambiente como sua própria casa.

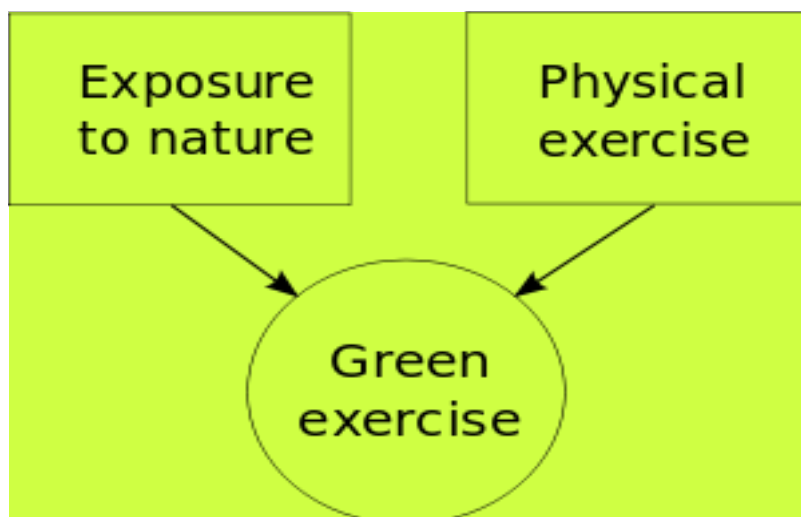
O contato com o meio ambiente ecologicamente equilibrado tem comprovada influência sobre possibilidades de desenvolvimento da qualidade de vida e de saúde, como

afirmam diversas pesquisas que abordam experiências recreativas e esportivas na natureza (ver, por exemplo, Sacramento e Rodrigues, 2017 - relatório de pesquisa que analisa 93 artigos científicos que abordam essa temática). Destacamos que o conceito de qualidade de vida desenvolvido no presente estudo vai ao encontro do conceito de bem-viver (por exemplo, Toro Arévalo, 2017), pelo qual se entende que a qualidade de vida não se resume ao acesso e posse de bens materiais e de consumo, mas se constitui na possibilidade de encontros harmoniosos na com-vivência, tanto com outros como com o ambiente.

O conceito de “exercício verde” é desenvolvido por Markay e Neill (2010), sendo caracterizado pelos exercícios realizados ao ar livre (ambiente natural) e diretamente beneficiados pela incidência solar. No caso específico dessa pesquisa, o exercício verde é compreendido como o exercício com intencionalidade à saúde e interação com a natureza, compreendendo natureza em sua dimensão virtual, ou seja, da forma em que é concebida/imaginada pelo indivíduo.

Defende-se, nesse estudo, que os benefícios do exercício verde intensificam os próprios benefícios do exercício, considerando-se tanto os estudos que apontam os benefícios específicos do contato com a natureza (SACRAMENTO; RODRIGUES, 2017), como a predisposição dos idosos aos exercícios verdes, evitando, assim, espaços fechados e com certa orientação ao público mais jovem, tais como as academias especializadas em diferentes tipos de exercícios. Notadamente o exercício verde é o mais indicado para os idosos, visto que lhes permite o contato direto com a natureza, possibilitando-lhes experiências que remetem à infância e juventude e ainda favorecem um maior convívio social coletivo no qual a solidão e a depressão sejam minimizadas.

Figura 03: Fluxograma de exercício verde de Mackay e Neill.



Fonte: Mackay e Neill, 2010.

Outro benefício potencial dos exercícios verdes inclui a exposição controlada à radiação ultravioleta, especificamente importante para a produção de vitamina D, que atua diretamente na melhoria da saúde dos ossos, favorece o sistema imunológico, prevenindo cardiopatias, diabetes, hipertensão arterial, melhora as sensações de revitalização, diminuição de depressão, melhora o humor, diminui tensões, previne elementos que podem aumentar as chances de incidência do câncer e fortalece o sistema muscular, diminuindo o risco de quedas e facilitando os movimentos dos braços, pernas e tronco (WHO, 2005; BARTON; PRETTY, 2010).

Estima-se que em 2025 o Brasil terá cerca de 32 milhões de idosos, o que equivalerá a 14% da população brasileira. Nesta conjuntura populacional, faz-se necessário um programa de atividade que vise à melhoria da qualidade de vida e envelhecimento ativo desta população. Conforme consta no estatuto do idoso (BRASIL, 2003), é dever do poder público, da comunidade, da família e da sociedade assegurar e possibilitar aos idosos subsídios para garantir um envelhecimento com todas as prerrogativas constantes nos artigos 8³, 9⁴ e 20⁵. De acordo com os artigos citados, constituem-se direitos dos idosos: envelhecer com dignidade, saúde, lazer, cultura, educação, a criação de políticas públicas que favoreçam o envelhecimento saudável e serviços que sejam adequados para sua idade e condição de saúde.

Entende-se, portanto, que o exercício verde, destinado ao público idoso representa, além de possibilidades de benefícios, diretamente relacionados à saúde fisiológica, um grande potencial para o desenvolvimento de relações afetivas e sociais, inclusive com outras faixas etárias, potencialmente configurando relações harmônicas entre os envolvidos. Nessa perspectiva, evidencia-se a importância do idoso no plano social:

A expectativa de uma vida mais longa é uma conquista da civilização e representa grande potencial para o desenvolvimento humano geral. Com sua experiência coletiva e habilidades, a crescente população de homens e mulheres idosos é um recurso precioso para as famílias, as comunidades, a economia e a sociedade como um todo. É fato que a participação ativa desses indivíduos na sociedade é cada vez mais essencial para compensar o declínio da proporção de jovens (CENTRO INTERNACIONAL DE LONGEVIDADE BRASIL, 2015, p.19).

Para tanto, a mobilidade e independência do idoso é fator essencial:

³ **Art. 8º** - O envelhecimento é um direito personalíssimo e a sua proteção um direito social, nos termos desta Lei e da legislação vigente.

⁴ **Art. 9º** - É obrigação do Estado, garantir à pessoa idosa a proteção à vida e à saúde, mediante efetivação de políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade.

⁵ **Art. 20º** - O idoso tem direito a educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade.

Manter a autonomia e independência durante o processo de envelhecimento é uma meta fundamental para indivíduos e governantes. Além disto, o envelhecimento ocorre dentro de um contexto que envolve outras pessoas, amigos, colegas de trabalho, vizinhos e membros da família. Esta é a razão pela qual interdependência e solidariedade entre gerações (uma via de mão-dupla, com indivíduos jovens e velhos, onde se dá e se recebe) são princípios relevantes para o envelhecimento ativo (WHO, 2005, p.13).

A realização do exercício verde por idosos tem consequências potenciais no plano social, econômico e ambiental. Social, por que possibilita uma maior integração e socialização com indivíduos da mesma faixa etária e de faixas etárias diferentes; econômicas, pois através da prática do exercício verde diminui-se gastos com medicações e consultas médicas, além de movimentar um mercado específico voltado para esse fim; ambientais, considerando-se as possibilidades de incorporação de preceitos ecológicos no *habitus* de movimento dos indivíduos envolvidos. A promoção de políticas públicas que estimulem a realização do exercício verde e fomentem a criação de espaços próprios para essa prática podem incidir diretamente na diminuição de gastos com medicamentos e internações, bem como em experiências ecológicas com potenciais direcionamentos a transformações das relações ser humano-natureza.

Neste sentido, espera-se despertar nos gestores públicos a necessidade de implementação de espaços abertos propícios à prática do exercício que contem, sobretudo, com segurança, conforto e apazibilidade concernentes ao desenvolvimento da pessoa idosa. Despertando, assim, o interesse dos idosos a praticarem o exercício verde nesses espaços e a tonarem para si o sentimento de pertença e pertencimento.

Por meio de políticas públicas, investimentos empregados na construção de espaços destinados à prática do exercício verde poderiam retornar aos cofres públicos através de uma maior vida de qualidade dos usuários e da diminuição da procura por postos de saúde, hospitais e pronto atendimento. Além do mais, essas políticas públicas são capazes de aproximar mais a população e fazerem como que eles se cuidem uns dos outros, surgindo assim uma corrente do bem, na qual todos zelam por si e pelos outros, se ajudam mutuamente e ainda cuidam do espaço em que estão inseridos.

1.3 Ética ambiental: o princípio da preservação na ótica dos idosos.

Os conceitos de ética e moral são diferentes entre si, no contexto filosófico. Ética estuda os valores morais que norteiam o comportamento humano em sociedade e moral diz respeito aos costumes, convenções estabelecidas pela sociedade, regras e tabus. Os termos possuem origem etimológica distinta. A palavra “ética” vem do Grego “*ethos*” que significa

“modo de ser” ou “caráter”. Já a palavra “moral” tem origem no termo latino “*morales*” que significa “relativo aos costumes”⁶. Assim, ética diz respeito a valores e moral a costumes, limites estabelecidos pela sociedade que se está inserido.

Para Antônio Silveira Ribeiro dos Santos (2006), ética ambiental é: “[...] a conduta comportamental do ser humano em relação à natureza, decorrente da conscientização ambiental e consequente compromisso personalíssimo preservacionista, tendo como objetivo a conservação da vida global”. Ética ambiental refere-se à ampliação do conceito de ética, ao nortear o modo de agir socialmente do homem e como ele atua em relação à natureza, ligando a preservação da vida humana integralmente à conservação da vida de todos os seres vivos. Esse agir possibilita ao homem a capacidade de interagir, modificar e transformar o ambiente em que vive, a essa capacidade dá-se o nome de *Antropogenia*. Segundo Maurício Waldman (2006, p.36), antropogenia é “[...] capacidade humana para alterar ambientes e substâncias [...]”. Essa alteração no ambiente deve ser pautada em preceitos ecologicamente corretos e sentimentos de preservação ambiental. Cabe aos seres humanos à capacidade da tomada de decisões e de assumir responsabilidades perante seus atos (agente moral) ou em outra ocasião se encontrar em situação vulnerável (paciente moral) e esses papéis não são permanentes. Isso é muito importante lembrar aos que acreditam na supremacia humana em relação aos outros seres vivos, visto que tudo é passível de mudança. Adiante disso, Regan (1981) postula que a verdadeira ética ambiental deve amparar as seguintes classes de seres: “seres não-humanos que fazem parte desse estatuto moral; todos os seres conscientes e alguns não-conscientes devem fazer parte da comunidade moral”.

Explicando Regan, pode-se dizer que tudo que tiver valor inerente é um ser considerado digno de respeito, portanto, digno de ser preservado. Assim podemos citar o princípio da igualdade entre todos os seres, para exemplificar essa afirmação, segundo Peter Singer:

[...] se aceitarmos o princípio da igualdade como uma base moral sólida das relações com os outros representantes da nossa espécie, teremos também de o aceitar como base moral sólida das relações com aqueles que não pertencem à nossa espécie -- os animais não humanos (2002, p. 65).

O Ecocentrismo, segundo Perreira, “[...] diz respeito ao foco de atenção que é dada com maior minudência pelas sociedades a determinada forma de concepção do mundo e da realidade” (PEREIRA, 2014, p.2). A natureza está no centro de tudo e possui o mesmo valor

⁶ Dicionário Informal on line. Significado de ética e moral. Disponível em: <<http://www.dicionarioinformal.com.br/ética%20e%20moral/.html>>. Acesso em: nov. de 2017.

que os outros seres e, portanto, carece ser protegida, possuindo assim, um valor próprio que não depende de nenhum tipo de interesse. Para o ecocentrismo o homem é parte da natureza e como tal, deve cuidar dela e o ambiente é visto como algo que deve ser tutelado por ele. Para essa corrente teórica a natureza não se sobrepõe ao homem, mas é colocada no mesmo patamar, em categorias que se completam e ainda pregam a redução do consumo, privando assim o indivíduo de sua liberdade. Na visão ecocêntrica, os recursos naturais são finitos e como tal, necessitam ser utilizados e preservados com consciência de sua finitude.

O conceito de meio ambiente há de ser, pois, globalizante, abrangente de toda a natureza original e artificial, bem como os bens culturais correlatos, compreendendo, portanto, o solo, a água, o ar, a flora, as belezas naturais, o patrimônio histórico, artístico, turístico, paisagístico e arqueológico (SILVA, 1997, p.20).

Assim, o meio ambiente é visto como sendo muito mais completo, abrangente e com maiores dimensões. E ocorre uma relação de reciprocidade e complementaridade entre todos os organismos, para que haja uma vida mais harmoniosa e com qualidade. O ecocentrismo tem por principal função tentar fazer o homem entender que cuidando da natureza, ele estará cuidando de si mesmo. Com essa afirmação, Peter Singer pretende “igualar” todos os seres vivos. Esse patamar de igualdade refere-se também à adoção de sentimentos de respeito e preservação, dos humanos para com os não-humanos, garantindo, assim, um convívio harmonioso entre todos os seres.

Para o ecologismo personalista o ser humano é integrante da natureza, tem lugar e função própria dentro dela. Sendo o ecologismo personalista entendido como uma relação harmoniosa de ajuda mútua entre homem e natureza, conforme Silva: “[...] o ecologismo personalista é um pensamento de inspiração monoteísta que considera a relação entre homem e natureza como uma relação de colaboração, simbiótica, de cooperação” (SILVA, 1997, p.20). É uma relação de simbiose, na qual prevalece o interesse humano no reestabelecimento dos recursos naturais. Mesmo sendo superior aos outros seres, depende do meio em que vive e é através da própria natureza que ele é capaz de se realizar. O homem transforma o meio em que vive, de modo que consiga desenvolver suas potencialidades e o que o difere dos outros animais é sua capacidade de comunicação, pela qual é capaz de comunicar-se com as coisas, com os outros, com Deus. Além da comunicação, o ser humano possui uma personalidade, própria e diferente em cada pessoa, é independente e tem liberdade, e através dessa liberdade adquire as capacidades de conhecimento e transformação da natureza.

O ser humano possui liberdade para cuidar de outros seres, ao mesmo tempo que depende deles. Tem o dever de cuidar, proteger e administrar, por isso o ser humano é tão

precioso, tem capacidade de transformar de maneira ordenada o seu ambiente. Por tudo isso, o ecologismo personalista assemelha-se com o antropocentrismo, mesmo apresentando algumas características que o diferencia:

Ocorre que mesmo sendo o personalismo ecologista uma tendência considerada antropocêntrica, há nele elementos que o diferenciam do antropocentrismo em sentido estrito e outros elementos que o aproximam do ecocentrismo, sem que ele deixe de integrar o grande grupo do antropocentrismo. A diferença entre o ecologismo personalista e o antropocentrismo é que o personalismo vê o ser humano como guardião da natureza (SILVA, 1997, p.28).

E sendo guardião da natureza, o homem precisa cuidá-la para que a natureza não deixe de existir, lançando mão da ética ambiental como meio político e social de preservação/conservação. Conforme corrobora Pelli: “[...] A Ética Ambiental emerge como uma ética, acima de tudo política e social de primeira ordem. Une em suas diretrizes a racionalidade, valores e práticas sociais objetivas. Seus princípios básicos são: Sustentabilidade, Justiça Social e Preservação/Conservação” (PELLI, 2015). Assim, o princípio da preservação é um dos princípios básicos para o exercício da ética ambiental, bem como para a garantia da existência humana na terra.

Por intermédio do princípio da preservação que idosos exercem a prática da ética ambiental. Para Leonardo Boff (2004) esse princípio tem o nome de cuidado, a arte de cuidar dos biomas existentes, o zelo com que se deve tratar o meio em que se vive. Segundo o autor, “[...] o cuidado serve de crítica à nossa civilização agonizante, e também de princípio inspirador de um novo paradigma de convivialidade” (2004, p.13). Assim, por meio do princípio da preservação que se absorve o cuidado e zelo para com o meio ambiente, melhorando a qualidade de vida imediata e futura. Os idosos, por possuírem uma maior experiência de vida, são capazes de passar esse sentimento e dever de preservação, cuidado e zelo, tanto para indivíduo de mesma faixa etária quanto para os de faixas etárias diferentes, exercendo assim a ética e preservação ambiental.

Esse cuidado também é descrito em outras palavras por Larrére e Larrére (1987, p.83), quando enfatizam que “[...] a culpa não é da natureza, que muitos dos problemas que nos atingem são obras das nossas ações desenfreadas e sem a preocupação com o amanhã e que o ser humano é o responsável, não culpado, pelos males que lhes acometem, exatamente por não prevenir que eles aconteçam.” Explicando Larrére e Larrére, temos que entender que todas as nossas ações trazem consigo reações que muitas vezes são catastróficas e que o uso abusivo e desenfreado dos recursos naturais é os responsáveis por essas reações da natureza. A partir da experiência da natureza impulsionada pelo exercício verde como potencial vivência de ética

ambiental, idosos experienciam o bem viver e a com-vivência como elementos da vida de qualidade.

Podemos concluir que a luta para conservar o ambiente e o respeito pela natureza devem caminhar de mãos dadas com a possibilidade de emancipação social da humanidade. Que podemos com prática do exercício verde, exercer a ética ambiental e, assim, favorecer e facilitar a existência de todos os seres na terra. Com o uso e atitudes conscientes de conservação, do entendimento e aceitação de que todos os seres são de igual importância para a vida o ciclo da vida e que o homem e na natureza devem se complementar sempre, chega-se a uma vida de qualidade para todos que habitam o espaço-tempo presente. Os idosos têm um papel importante nessa perspectiva, por possuírem uma experiência de vida que pode ser compartilhada. Assim, com a prática do exercício verde por essa parcela da população espera-se despertar o sentimento de pertença, cuidado, conservação e a prática da ética ambiental em todas as faixas etárias.

CAPÍTULO 2

EXERCÍCIO VERDE E OS ASPECTOS ESSENCIAIS DA COM-VIVÊNCIA

**Os valores culturais e as tradições
determinam muito como uma sociedade
encara as pessoas idosas
e o processo de envelhecimento
(WHO, 2005, p.20).**

2 EXERCÍCIO VERDE E OS ASPECTOS ESSENCIAIS DA COM-VIVÊNCIA

O conceito de saúde desenvolvido no presente estudo não se restringe à ausência de doenças, mas inclui também a possibilidade da “com-vivência” lúdica, ou seja, envolve elementos de uma vida na qual a felicidade e o prazer são acessíveis e acessados na cotidianidade. Sobre o conceito de com-vivência:

A proposta de apresentar o termo dessa maneira justifica-se pela necessidade de enfatizar o caráter humano implícito na expressão, ou seja, enfatizar o “viver com”, que significa considerar a complexa teia de relações de seres humanos sendo-uns-com-os-outros-ao-mundo. Importante salientar o caráter dinâmico da expressão, apresentado especialmente pelo uso do hífen (bastante comum na fenomenologia), pois homens e mulheres não são no mundo, como objetos estáticos, estão sempre sendo ao mundo, num movimento constante e transformador (STEVAUX; RODRIGUES, 2012, p.5).

Considerando, assim, as possibilidades de “com-vivência” na natureza, concebida tanto como o meio ambiente ecologicamente equilibrado, quanto como em sua dimensão virtual (da forma em que é concebida/imaginada pelo indivíduo), relevando ainda sobre as possibilidades dessa “com-vivência” na potencial melhoria da vida de qualidade e na saúde, destacamos nesse estudo o exercício verde como meio para a com-vivência pelo idoso.

Importante ressaltar nessa discussão que, apesar de cada ser humano construir um caminho, uma história de vida particular e única, esses caminhos e histórias nunca são individuais, são sempre compartilhadas. São trajetórias distintas que possuem algo em comum, a com-vivência (STEVAUX; RODRIGUES, 2012, p.5).

Sendo a “com-vivência” um fenômeno inerente ao ser-humano, podemos ressaltar a intencionalidade do “viver-com” associada à busca de prazer (intencionalidade lúdica) na realização do exercício verde, ressaltando a potencialidade da interação e da sociabilização de indivíduos sendo-uns-com-os-outros em uma experiência compartilhada, na qual os sentidos e significados são, também, muitas vezes compartilhados. Nessa dissertação destacamos a possibilidade da orientação à “com-vivência” a partir do exercício verde, evidenciando o bem-estar e o prazer associados à relação ser humano-natureza, assim como ao compartilhamento dessa experiência relacional. A “com-vivência” está mais relacionada à vida de qualidade e ao sentir-se bem uns-com-os-outros e “com-a-natureza”; está relacionada às relações estabelecidas individuais e coletivamente, bem como as relações que transcendem o físico e entram no campo religioso e espiritual também.

Isso posto, a relação do exercício verde com os aspectos essenciais de com-vivência traz consigo a historicidade de cada indivíduo e como ele se relaciona com seu exterior. Essa historicidade se relaciona com seu desejo de tornar-se cada vez melhor, transformando o seu

mundo e o mundo à sua volta. É esse desejo coletivo de transformação que fortalece os aspectos essenciais de “com-vivência”, tendo a capacidade de potencializar os benefícios do exercício verde na vida dos idosos. A partir do movimento corporal, o idoso tem a possibilidade de movimentar o mundo à sua volta e modificar positivamente sua vida e a vida dos que estão ao seu redor mediante a intencionalidade. Podemos destacar também que por meio da “com-vivência” pode-se desenvolver a sensibilização para o cuidado e conservação do meio ambiente, bem como ensinar hábitos saudáveis de autocuidado e de vida de qualidade.

Com isso, podemos entender que a prática do exercício verde compõe um fator essencial para melhorar a com-vivência dos idosos, bem como transformar a maneira como ele se vê no mundo e como ele se relaciona com os demais. A autonomia trazida com a prática do exercício verde é capaz de transformar as relações interpessoais, de resgatar o gosto pela vida, proporcionando independência, potencialmente melhorando como o idoso se sente, como se vê em relação aos outros e em relação a si mesmo, como se expressa, como se movimenta, proporcionando uma vida mais longa e com qualidade na qual as doenças e incapacidades são postergadas.

Segundo Leda Hecker Lima (2000), estamos em constante mudança e somos modificados de acordo com o ambiente em que estamos inseridos:

A vida não para; ela é um *continuum* em todas as direções. Somos mais que nossa genética, anatomia e psicologia, mas também o produto do ambiente, da sociedade, da história e da cultura em que estamos inseridos. Somos seres em relação aos outros. “O eu não existe sem o tu” (LIMA, 2000, p. 17).

Com isso podemos afirmar que a com-vivência é um fator primordial para nossa evolução individual e coletiva em qualquer fase da vida, tendo ainda mais importância para idosos, pois além de todos os benefícios ainda diminuem os episódios depressivos de solidão, muitas vezes experimentados por eles. É nessa fase da vida em que os eventos de isolamento social mais acontecem e os aspectos sociais de “com-vivência” são de grande importância por propiciar uma maior interação, socialização e o interesse pela própria vida e pela vida do outro. E devemos lembrar também que a velhice não é uma etapa da vida que nos torna incapazes ou limitados, que essa fase deve ser bem aproveitada para se conhecer e conhecer os outros.

Não podemos esquecer que continuamos a ‘ser pessoas reais, capazes de amar, produzir e criar’. Nossas limitações não nos incapacitam para a vida: velhice não é doença; é um estágio a que todos querem chegar, caso contrário terão parado no meio... (LIMA, 2000, p. 114).

Por meio de um envelhecimento saudável e fisicamente ativo teremos idosos mais conscientes, felizes e produtivos. É ainda por intermédio da “com-vivência” que se pode

experimental o toque, capaz de modificar vidas e até salvá-las. Sendo o toque uma necessidade biológica e tendo o poder de ser alimento para a saúde, por intervenção dele muitos idosos são retirados do marasmo em que viver e começam a reviver, através do bem-viver que a “com-vivência” proporciona. É o preocupar-se com o outro, consigo mesmo e com o ambiente em que vive; é o querer estar bem e feliz para poder fazer o bem e fazer o outro feliz; é o não querer ser feliz sozinho; é o respeito às diferenças e individualidades, sabendo que isso é muitíssimo importante e essencial para a coletividade. Um eu-comigo-com-os-outros-com-o-mundo.

Para Stevaux e Rodrigues (2012, p.7), “[...] enfatizando os processos de “com-vivência” implica em compreender que a atividade humana está ‘encharcada’ de intencionalidade, e essas se manifestam pelo movimento entre indivíduos que interagem uns-com-os-outros e com-o-mundo”. Para tanto, exercício verde, aqui caracterizado como exercício realizado com intencionalidade à interação com a natureza, configura-se com um importante potencializador dos aspectos essenciais de “com-vivência” e proporciona um melhor-viver com interação entre todas as gerações.

2.1 Idoso: o novo protagonista da sociedade atual

Ao idoso como novo personagem da atual sociedade, garante-se consoante o artigo 10 do Estatuto do Idoso, Lei n.º 10.741, de 1º de outubro (BRASIL, 2003), para além da Constituição Federal de 1988, que no artigo 230 (BRASIL, 1888), estabelecendo ser obrigação do Estado e da sociedade o direito à liberdade, especialmente de “[...] ir e vir e permanecer nos logradouros públicos e comunitários” (Inciso I do parágrafo 1º do artigo 10[...], “o direito a prática de esportes e de diversões” (Inciso IV), “da participação na vida comunitária e familiar” (Inciso V). “Devendo ser propiciada mediante previdências reais assecuratórias, principalmente através de independência familiar e social, como consequência do direito à liberdade nuclear assegurada também ao idoso”, conforme afirma Martinez (1997, p. 110).

O referido diploma legal cuida de descrever, minuciosamente, esta liberdade ao assegurar que a decisão sobre o seu ir e vir, sobre quais atividades deseja participar, sobre de que maneira deseja se fazer presente na cidade em que vive é do próprio idoso, enquanto sujeito autônomo e dotado de autonomia. Isto significa que a este contingente considerável de pessoas, uma “nova” população com características peculiares e anseios próprios, o direito a vivenciar a natureza em sua cidade como forma de expressão do seu modo de vida, a partir da prática do exercício verde. A partir do reconhecimento dessa relação – natureza e cidade – enquanto

componentes dos direitos dos idosos a viverem os espaços públicos, sobretudo, a cidade em que se vive.

O exercício verde, no Brasil, pode ser configurado enquanto um direito da pessoa, em particular da pessoa idosa, sobretudo, porque segundo relatam os documentos da Agenda 21 brasileira⁷, têm demonstrado que a regulação política deve incorporar a organização da sociedade e a promoção das liberdades públicas como diretrizes para o enfrentamento do quadro de exclusão social desse grupo de pessoas e de deterioração ambiental nas cidades. Assim, segundo Gouvêa (1998, p.7), considerando “[...]as relações históricas entre cidade e natureza, observa-se que as lacunas pelas quais se inseriram os problemas ambientais que atualmente se encontram no limite evidenciando o conflito entre cultura particularista e cultura ambientalista”.

Envelhecer é um processo natural da vida humana, um direito personalíssimo e a sua proteção um direito social, assegurado pela Lei n.º 10.741, de 1º de outubro de 2003: o Estatuto do Idoso. O interesse manifestado pelo Estado, sociedade e família não é recente, visto que em 1994 criou-se a Política Nacional do Idoso (1994). Com o aumento da expectativa de vida e, conseqüentemente, da população idosa, tornou-se urgente à criação de políticas públicas e de planejamento que possam suprir as necessidades de uma população que só faz crescer e que, em 2025, essa parcela da população deve passar para 32 milhões de pessoas segundo as projeções do IBGE. Já segundo a OMS em 2050 a população idosa será em torno de 25% da população mundial, sendo a parcela populacional que mais cresce em todo o mundo, por isso essa parcela já é considerada uma “nova” população.

Esse aumento alarmante de idosos (que segundo o Estatuto do Idoso é a pessoa que tem 60 anos ou mais e segundo a Política Nacional do Idoso [Lei n.º 8.842/94], que é anterior ao estatuto, é a pessoa a partir dos 70 anos. Porém, o que vigora como oficial é a partir de 60 anos a pessoa é considerada idosa no Brasil). O envelhecimento pode (e deve) ser visto e vivenciado como uma fase em que se tenha vida de qualidade e não apenas qualidade de vida, em que se possa ter independência por mais tempo e que as doenças e incapacidades se manifestem mais tardiamente possível. Assim, o idoso pode e deve ser considerado protagonista de sua condição de vida e, conseqüentemente, ter um novo papel de destaque na sociedade atual, por isso

⁷ A Agenda 21 Brasileira pressupõe a tomada de consciência por todos os indivíduos sobre o papel ambiental, econômico, social e político que desempenham em sua comunidade e exige, portanto, a integração de toda a sociedade no processo de construção do futuro.

atualmente têm-se criado serviços, ambientes e atividades específicas para essa população, que cresce a passos largos.

Segundo Flávio da Silva Fernandes (2010), a responsabilidade do cuidado com os idosos não é restrita apenas à família, mas, diz respeito a toda sociedade e é um dever de todos assegurar uma vida plena e saudável: “[...] a lei estabelece recomendações para que as pessoas idosas sejam entendidas e desfrutem de vida plena e saudável, segura e satisfatória, junto de suas famílias e na comunidade onde vivem” (POLÍTICA NACIONAL DO IDOSO, 1994). O Estatuto do Idoso legitima o direito de “envelhecer”, enquanto assegura outros direitos aos idosos: “[...] o envelhecimento é um direito personalíssimo e a sua proteção um direito social, nos termos desta Lei e da legislação vigente” (BRASIL, 2003). Assim, entende-se como personalíssimo algo que é próprio do ser humano, algo individual, exclusivo de cada um, ou seja, mesmo sendo caracterizado por elementos multifatoriais, cada indivíduo tem sua maneira de envelhecer, assim, cada envelhecimento é único e exclusivo.

Entende-se por direito personalíssimo aquele que é inato da pessoa humana, na sua individualidade, incomunicável com outras pessoas. São características próprias de cada um, ao próprio segredo de sua intimidade. Persona, do latim, significa máscara. A máscara representa a individualidade, os atributos próprios de cada pessoa, indivisível. Tudo o que é personalíssimo é próprio somente de uma pessoa ou um grupo com individualidades coincidentes ou características especiais (VILAS BOAS, 2005, p.15).

Segundo Rodrigues et al. (2017), essa melhora na qualidade de vida e, sobretudo, na vida de qualidade, pode ser possibilitada pela prática de exercício físico, o qual é responsável pelo acesso ao bem viver, pela melhora nos aspectos essenciais de com-vivência mais harmoniosa e pelo sentimento de pertença e cuidado que esses adultos ensinam a todos. Assim, com a “com-vivência” os idosos tornam-se móveis e não estáticos e a vida de qualidade é sobreposta à qualidade de vida, pois estes se tornam protagonistas da sua vida e da atual sociedade. E o exercício verde aparece como potencial fomentador da excelente relação homem-natureza-cidade, pois pode ser realizado em espaços públicos, destinados a essa prática, como parques, bem como na natureza propriamente dita, como na praia ou em uma trilha. Acreditamos que com essa prática podemos evitar uma atitude *Blasé* que Georg Simmel (1997) tanto analisou em seus escritos e que, segundo o autor, é característica de moradores de metrópoles que simplesmente perdem o interesse pela vida e por coisas do cotidiano. Pois,

Esta incapacidade de reagir a novos estímulos com as energias adequadas constitui, na verdade, a atitude *blasé* que todas as crianças da grande cidade evidenciam quando comparadas às dos ambientes mais estáveis e mais pacíficos [...] A essência da atitude blasé encontra-se na indiferença perante as distinções entre as coisas. Não no sentido

de que as coisas não são percebidas, como no caso do débil mental, mas antes no sentido de que não são percebidas como significantes (SIMMEL, 1997, p. 37).

Como isso podemos dizer que a atitude *blasé* hoje em dia estaria mais ligada à depressão e ao isolamento social, muitas vezes experimentado pelo idoso e que esse tipo de atitude não está mais condicionada à vida em grandes metrópoles, podem acontecer também em idosos que vivem em pequenos centros e localidades. Eventos estes (depressão e isolamento social) que podem e devem ser minimizados ou prevenidos com a adoção de hábitos saudáveis e inserção do exercício na vida desses idosos.

Defende-se o exercício verde como facilitador da relação humano-natureza-cidade e seu modo de vida, ou seja, o modo como vivem os idosos na natureza das cidades e nos espaços criados para a realização de exercícios e de lazer nas cidades. A paisagem urbana deve ser acessível a todos que possuam ou não recursos, para que possam usufruir todas as suas possibilidades de uso. Porém, muitas vezes essas paisagens urbanas são “construídas” apenas para obtenção de lucro e ficam condicionadas apenas para uso de quem pode pagar por elas.

Destacamos aqui a possibilidade de interação dos idosos, mediante o exercício verde, e a relação harmônica natureza-cidade, afirmando que essa interação pode e deve acontecer também em ambientes urbanos em que essa parcela da população vive. Pois como defendido nessa dissertação, o exercício verde pode ser praticado também em ambientes naturais urbanos, aumentando assim as possibilidades de realização e, conseqüentemente, o número de indivíduos beneficiados. É exatamente aí que entra a atitude *blasé*, que Simmel (1997) explica como a monetarização da economia, onde só quem pode pagar tem o direito de usufruir desses espaços e desses benefícios, mas que muitas vezes não dão o devido valor a eles e não sentem nenhum prazer em realizá-los.

O conceito de natureza defendido nessa dissertação vai além do ambiente natural ecologicamente equilibrado, vai de encontro ao conceito de bem-viver e reconhece que as experiências virtuais e as concepções de natureza trazidas por cada participante é o que melhor conceitua o ambiente. Assim, natureza pode ser algo que só existe na cabeça de cada pessoa e é por meio desse pensamento que ela experimenta sua paixão e seu bem-viver na natureza. Devemos lembrar também que a vida urbana foi precedida pela vida rural. Então a concepção de natureza está incutida em todos, sendo a relação natureza-cidade diretamente influenciada por essa história. Assim afirma Louis Wirth:

Uma vez que a cidade é produto do crescimento e não da criação instantânea, é de esperar que as suas influências sobre os modos de vida não consigam apagar por completo os anteriores tipos de associação humana. Em maior ou menor grau, portanto, a nossa vida social tem a marca de uma anterior sociedade rural (folk

society), cujos sinais característicos de organização eram a vida agrícola, a casa senhorial e a aldeia. Esta influência histórica é reforçada pela circunstância de a própria população da cidade ser, em grande medida, oriunda do campo, onde persiste ainda um modo de vida remanescente desta anterior forma de existência (WIRTH, 1997, p. 47).

O que queremos salientar com isso é que a relação natureza-cidade deve ser vivida também nos grandes centros urbanos e que essa troca de experiências só irá favorecer o envelhecimento saudável e possibilitar uma maior interação desses idosos, no meio em que vivem e com todas as faixas etárias.

Para que seja possível a sociedade acompanhar qualitativamente a longevidade humana, se faz necessário, em todas as etapas da vida, incluir a temática ‘velhice’ no cotidiano familiar, escolar e em espaços que promovam o pensar sobre como envelhecer sem os estereótipos negativos que o envelhecimento e a sociedade produzem (PORCIUNCULA; PORTO, 2014, p. 6).

Considerando-se a importância do exercício no acesso ao bem viver, sobretudo para os idosos, destaca-se as potencialidades de maior autonomia, vida de qualidade, independência e ausência ou diminuição de doenças, em que para, além disso, a “com-vivência” harmoniosa traga sentimentos de territorialidade e cuidado ambiental.

É a “com-vivência” que proporciona o movimento aos seres humanos, caracterizando-os como seres não estáticos e transformadores dos meios onde vivem. Já sobre territorialidade, Milton Santos afirma que: “[...] o sentido da palavra territorialidade como sinônimo de pertencer àquilo que nos pertence... esse sentimento de exclusividade e limite ultrapassa a raça humana e prescinde da existência de Estado” (2001, p. 59). Assim, essa ideia de territorialidade nos remete ao sentimento de pertença. Esse pertencimento a determinado lugar é o que muitas vezes é ensinado pelo idoso às outras faixas etárias e a outros idosos. Essa territorialidade é capaz de estimular experiências com a natureza e a sensibilização ambiental, além de muitos outros valores que serão cultivados durante toda a vida.

2.2 Exercício verde, ecomotricidade e suas potencialidades ecológicas

A presente dissertação também levanta a hipótese do exercício verde como um meio propício a potencial incorporação de preceitos ecológicos ao habitus de movimento de idosos, haja vista os valores ecosomaestéticos-ambientalmente éticos-ecopolíticos (PAYNE, 2015) que potencialmente se desenvolvem a partir de experiências na natureza (RODRIGUES, 2017). A base para essa argumentação se dá a partir da compreensão de que as experiências na natureza podem motivar transformações na maneira em que indivíduos se relacionam com a natureza,

implicando na construção de novos significados a partir da imersão nas experiências na natureza (ecosomaestética), que podem implicar em reflexões sobre maneiras de estar na/com a natureza (ética ambiental) e em ações que afetam diretamente a natureza (ecopolítica). Essa transformação vai ao encontro do sentimento de “pertença”, território proposto por Milton Santos, no qual o cuidado se expressa e se externaliza:

O território não é apenas o conjunto dos sistemas naturais e de sistemas de coisas superpostas. O território tem que ser entendido como o território usado, não o território em si. O território usado é o chão mais a identidade. A identidade é o sentimento de pertencer àquilo que nos pertence. O território é o fundamento do trabalho, o lugar da residência, das trocas materiais e espirituais e do exercício da vida (SANTOS, 1999, p.08).

Milton Santos descreve também a importância da existência e de todos os sentimentos importantes para legitimá-la: “[...] território é o lugar em que desembocam todas as ações, todas as paixões, todos os poderes, todas as forças, todas as fraquezas, isto é, onde a história do homem plenamente se realiza a partir das manifestações da sua existência” (1999, p. 07). Nesse sentido, o presente estudo foca no potencial do exercício verde como gerador de “ecomotricidade” (RODRIGUES, 2017; 2018), compreendido como a intencionalidade à interação com a natureza, quando essa interação é lúdica (quando o prazer ou a alegria dão significado à experiência vivida) e ecológica (ecosomaestética-ambientalmente ética-ecopolítica).

Tema de maior urgência na atualidade, o meio ambiente tornou-se motivo de preocupação global, sobretudo, porque são vários os estudos que apontam cenários cada vez mais caóticos como frequentes desastres naturais, a degradação abusiva do meio ambiente, o consumo sem medida da população são tendências que provocam danos irreversíveis ao meio ambiente, com consequências diretas à existência humana. Tais fatos estão a fazer com que pessoas e organizações busquem novos valores e adotem novos paradigmas com relação às suas condutas no meio ecológico. Diante desses cenários, percebe-se ser o momento para a sociedade mudar de postura, buscando uma consciência coletiva voltada à promoção de uma conduta ética ambiental, estando o exercício verde alinhado com essa premissa.

Para Santos (2006), ao comentar acerca da importância de uma ética ambiental percebe que o movimento ecológico tem afirmado a necessidade de uma ética que tome princípios universais de regulamentação da inter-relação do homem com o meio, “pois o ser humano é o único capaz de afirmar essa diretriz, criando meios de uma relação equilibrada com a natureza, com ela passa a entender melhor sua atuação e responsabilidade para com os demais seres vivos” (p.311). No caso de alinhar-se ao exercício verde praticado por idosos, a ética passa a

ser também, segundo Boff (2004, p.13), “um estudo extra-social e extrapola os limites intersociais do homem, surgindo assim uma nova ética diversa da tradicional”. Haja vista que o exercício verde surge como a vivência estratégica que visa equilibrar a garantia do direito à saúde dos idosos e, bem assim, ele possa “alcançar um máximo de vida ativa, no ambiente em que está inserido, juntamente com autonomia e independência física, psíquica e social, com o mínimo impacto ao meio ambiente” (ONU, 1982).

Neste contexto, o estudo do tema pode ser justificado por várias razões, dentre elas por ser um tema do presente e do futuro, conforme *World Commission on Environment and Development* (WCED). O exercício verde para idosos é uma área de investigação muito jovem que está sendo incorporada pouco a pouco na literatura específica e aos aspectos da ética ambiental, o qual se está a construir sob suporte das ciências naturais, como biologia, ecologia, geologia, entre outras. Existe grande carência de estudos mais sistematizados sobre exercício verde e meio ambiente. O problema, portanto, recai na seguinte pergunta: como consagrar a ética ambiental pela vivência da prática do exercício verde com idosos? Essa pergunta pode (e deve) ser feita da seguinte forma: como o direito à vivência do exercício verde por idosos pode promover a cultura da ética ambiental?

A hipótese que essa dissertação buscou confirmar é que a incorporação desse habitus de movimento possibilitaria uma maior sociabilização entre os praticantes do exercício verde, bem como incentivaria a sensibilização ambiental e a incorporação de atitudes saudáveis e de cuidado ambiental. Isto posto, deve-se estimular os idosos a vivências de exercício verde também pelos benefícios sociais, econômicos e ambientais que essa prática traz consigo: interação com diversas faixas etárias; diminuição de gastos com medicações e internamentos e sensibilização para a conservação e vivência da ética ambiental.

CAPÍTULO 3

RESULTADOS E DISCUSSÕES

**É o momento de termos um novo paradigma,
que perceba os idosos como participantes
ativos de uma sociedade com integração de idade,
contribuintes ativos, e beneficiários do desenvolvimento
(WHO, 2005, p.44).**

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Este capítulo corresponde aos resultados e discussões que foram encontrados por meio das respostas dos entrevistados e a partir destas, foram criadas categorias e unidades de significados. As categorias apresentadas foram elaboradas a partir da leitura interpretativa do corpus da pesquisa. Nesse capítulo, explanaremos sobre cada categoria elaborada, oferecendo exemplos de unidades de significado que formam a base para a construção das categorias “Exercício e saúde”, “Exercício verde e saúde”, “Exercício verde e a com-vivência” e “Exercício verde e vida de qualidade”. As unidades de significado apresentadas em cada categoria são apenas alguns exemplos, considerando a grande quantidade total de unidades destacadas no estudo. O conjunto completo de unidades de significado destacadas do corpus e ordenadas em cada categoria são apresentadas como apêndices ao final do trabalho.

Em um panorama geral, a categoria “Exercício e saúde” foi significada a partir do exercício como promotor da saúde, compreendendo o conceito de saúde desenvolvido nesse estudo que vai além do conceito de ausência de doença, englobando também aspectos relacionados à felicidade, “com-vivência” (com os outros e com o meio), acesso ao lazer, etc. Nesse sentido, são os aspectos do bem-viver que são enfatizados pelos entrevistados que legitimam a criação dessa categoria, fatores que justificam a procura pela realização de exercícios como meio para uma vida de qualidade. A categoria “Exercício verde e saúde” é significada de maneira semelhante à primeira categoria, também focando o exercício como promotor de saúde, porém, especificamente quando isso ocorre na relação direta com as atividades físicas realizadas ao ar livre. Nesse sentido, destaca-se a intencionalidade à saúde com a interação com a natureza e os benefícios dessa prática para a vida de adultos longevos. Já a categoria “Exercício verde e “com-vivência” é significada pelas relações construídas entre o exercício verde e os aspectos de com-vivência, ou seja, como através da vivência do exercício verde as pessoas idosas criam caminhos para a “com-vivência” com outras pessoas e com o meio ambiente. Por fim, a categoria “Exercício verde e vida de qualidade” é significada pelas experiências diretamente associadas às possibilidades de uma vida de qualidade proporcionadas pelas vivências de exercício verde. Essa categoria destaca a importância de uma compreensão que vá além do conceito de qualidade de vida mais comumente almejado em programas e políticas de lazer e de desenvolvimento da saúde, tipicamente associado a indicadores altamente dependentes do desenvolvimento econômico, legitimando o exercício verde como possibilidade de uma experiência de vida mais autônoma e feliz diante da autorealização de objetivos íntimos e altamente significativos para o próprio indivíduo.

Exercício e saúde

Essa categoria está intimamente ligada ao exercício realizado para a prevenção, promoção ou reabilitação da saúde, sendo o conceito de saúde compreendido em sentido amplo, não apenas como a ausência de doenças, mas também abrangendo aspectos relacionados à felicidade, à “com-vivência” com outros e com o meio ambiente, ao acesso ao lazer, etc. Essa amplitude de significação à saúde pode ser observada a partir das respostas dos participantes, sendo o conceito de saúde comumente relacionado com um bem-estar completo que eles encontram a partir das vivências de exercício:

Quando chega o inverno, as aulas param e muitas vezes eu termino adoecendo por que fico muito tempo sem fazer física, mas esse ano o professor arrumou esse espaço aqui e a gente não vai ficar muito tempo sem fazer nada (Unidade 1.2).

Minha vida melhorou bastante depois que comecei aqui no projeto, por que melhorou minha circulação, dor nos ossos, no joelho, fiquei bem melhor. Até estou até dormindo melhor e não reclamo mais tanto (Unidade 1.4).

Esse projeto já tem nome de saúde né? Na minha cabeça já é uma saúde completa mesmo. Por que eu me sinto muito bem, quando tem aula eu acordo mais disposta pra vir e quando eu chego passo o dia inteiro mais disposta. É uma coisa muito boa pra mim e creio que pra todos nós que participamos aqui (Unidade 8.1).

É muito importante para a saúde e para desenvolver as articulações (Unidade 11.1).

A relação dessa categoria com o bem-estar total é referenciada pelas melhorias que o exercício é capaz de trazer para seus praticantes, incluindo melhorias na qualidade do sono, melhora das dores crônicas, diminuição da irritabilidade e dos episódios depressivos, socialização, maior disposição no dia a dia, entre outras:

As atividades que a gente faz aqui são boas pra gente e pra nossa saúde, para as dores que a gente sente né? (Unidade 3.1).

Eu tenho osteoporose, artrite, artrose e gastrite. E pressão alta. Minha vida é muito melhor depois da atividade física (Unidade 7.4).

Eu tenho depressão e depois que comecei a fazer atividade física aqui, não sinto mais a tristeza que eu sentia (Unidade 8.5).

Não sinto mais tantas dores, durmo melhor, faço caminhadas aqui e ajudo a melhorar minhas articulações (Unidade 11.4).

Para, além disso, percebemos nessa categoria como os participantes também preconizam a afirmação de que o exercício ajuda na diminuição da utilização de medicamentos e dos episódios de internamentos.

Depois que eu estou fazendo aula aqui, diminuíram os remédios que eu tomo, eu não tomo remédio pra dormir não, só os para as dores da artrite e artrose, mas eu não sinto mais dores como eu sentia. (Unidade 3.7).

Trouxe muita coisa boa, minha saúde melhorou e eu não vivo mais em médico e nem reclamando como vivia antes de fazer a física aqui. Fiz os exames das minhas taxas e todas estão normais (Unidade 5.3).

Antes dessas atividades eu nem saía de casa e quando saía era de muletas. Tudo no meu corpo doía, eu vivia dopado de tanto remédio e minhas dores não passavam (Unidade 17.1).

Melhorou muito minha circulação, por que minhas pernas incham muito. Quando venho pra cá eu me sinto muito bem e nem sinto que estou me esforçando. Durmo melhor depois das aulas e por incrível que pareça, tomo menos remédios e me alimento melhor (Unidade 19.3).

Nessa categoria estão inseridos todos os exercícios realizados com intencionalidade mais especificamente à saúde, que visam melhorar de alguma forma a existência dos entrevistados, bem como proporcionar vida de qualidade e mais anos de vida.

Depois que comecei a fazer exercícios aqui, até minha disposição para fazer crochê aumentou. Esse projeto mudou minha vida e minha saúde para melhor (Unidade 16.4).

Eu agradeço a todos aqui do projeto, por que depois dele eu não sinto mais dores e tenho mais vontade de viver (Unidade 17.4).

Primeiramente Deus, depois esses exercícios, foi o que me curou e me fez voltar a ter vontade de viver e de sair de casa. Eu já tomei tanto remédio e injeção que vivia mais morto que vivo e nada adiantava. Exercício físico é vida e para nós idosos, é capaz de nos dar mais anos de vida (Unidade 17.7).

Essa categoria vem justificar a afirmação de que o exercício físico é também um importante recurso na criação de políticas públicas de promoção de saúde. Destacamos nesse sentido as respostas dos entrevistados que enfatizam procurar os exercícios como possibilidade terapêutica e até curativa para uma melhor vida de qualidade e bem viver.

Melhorou muita coisa né? Antes disso eu só vivia caindo e vivia muito doente e depois que eu comecei a fazer caminhada do parque e a física aqui, eu melhorei muito né? (Unidade 4.3).

As atividades que a gente faz aqui me ajudaram a voltar a andar (Unidade 6.2).

Eu voltei a andar, primeiramente agradeço a Deus e depois ao projeto. Era pra eu estar numa cadeira de rodas e agora eu ando e faço as atividades aqui (Unidade 6.6).

De maneira geral, são os aspectos do bem-viver que são enfatizados pelos entrevistados que legitimam a criação dessa categoria, fatores que justificam a procura pela realização de exercícios como meio para uma vida de qualidade.

Exercício verde e saúde

Nessa categoria evidenciamos basicamente as mesmas características da categoria anterior, porém a maior diferença nesta é que o contato direto com a natureza é capaz de potencializar todos os benefícios que o exercício físico proporciona. Destaca-se a realização do exercício verde com intencionalidade à saúde e à interação com a natureza, sendo os benefícios da prática do exercício ampliados e potencializados através dessa interação, possibilitando uma maior satisfação na sua realização, maximizando os benefícios para a saúde e diminuindo os efeitos deletérios do envelhecimento.

As atividades que fazemos no parque melhoram nossa saúde, faz bem para meu corpo e pra minha cabeça. Sempre que tem aula eu acordo mais feliz e disposta por que venho para o parque sentir esse cheirinho de eucalipto e ficar mais perto da natureza (unidade 1.1).

Eu não faço mais por que não é possível. Eu faço parte do grupo de terceira idade do Sesc, faço caminhadas no parque, ginástica no projeto ginástica no parque e se eu pudesse eu fazia mais coisa por que atividade física só faz bem para nossa saúde e cabeça (Unidade 2.11).

Ah, eu prefiro aqui no parque. Por que a gente está mais perto da natureza e esse contato com a natureza melhora ainda mais nossa saúde (Unidade 17.3).

Outro critério muito importante também nessa categoria é a sensação de liberdade e bem-estar relatada pelos entrevistados. Essa sensação é sentida com a prática do exercício verde, a melhora da saúde e através uma maior interação com a natureza.

Mas eu prefiro lá no parque e quero que o inverno passe logo pra a gente voltar pra lá. Eu prefiro que seja feita as aulas lá no parque, por que é um ambiente ao ar livre, maior e mais espaço e eu respiro melhor por causa desse cheirinho de eucalipto (Unidade 1.3).

A gente está aqui num local fechado, só por enquanto que passa o inverno, mas se Deus quiser assim que começar o verão nós vamos voltar pra lá. Por que é lá que a gente se sente bem, a ginástica no ar livre é muito bom pra saúde e eu escuto muito isso: que é muito bom pra saúde. E eu gosto também (Unidade 2.4).

Por que a gente já fica fechado em casa o tempo todo né? Mesmo que a gente faça os exercícios em casa, nunca é igual ao parque (Unidade 10.7).

Prefiro no parque por que é ao ar livre, a questão da natureza, do ambiente. Lá é tudo de bom. O ar livre que a gente respira. Quando eu entrei na menopausa eu sentia muito calor e em ambiente fechado eu me sinto mais abafada e com muito calor e isso eu não sinto lá no parque por ser aberto, gostoso e ao ar livre (Unidade 20.2).

Essa categoria vem corroborar com a afirmação de que o exercício verde melhora a qualidade do sono, os níveis de vitamina D, melhorando assim a qualidade dos ossos e ainda é capaz aumentar a disposição dos entrevistados na realização das AVD.

As atividades que fazemos no parque melhoram nossa saúde, faz bem para meu corpo e pra minha cabeça. Sempre que tem aula eu acordo mais feliz e disposta por que venho para o parque sentir esse cheirinho de eucalipto e ficar mais perto da natureza (Unidade 1.1).

Lá no parque né? Por que lá a gente esta pertinho da natureza e das plantas, pega um solzinho durante a aula (Unidade 7.2).

Primeiro me levantou da cama cedo de tão bom que eu acho, eu não me importo de acordar cedo para ir fazer ginástica (Unidade 12.7).

O cheiro de eucalipto, as plantas, esse ar puro, o solzinho de manhã, tudo isso faz com que eu viva mais. Acho que vou viver muitos anos, só por que frequento essas aulas e venho ao parque sempre (Unidade 13.4).

Nessa categoria também destacamos, mediante as respostas dos entrevistados, as possibilidades curativas e integrativas do exercício verde. Como por meio dessa prática eles relatam que tiveram sua saúde restaurada ou melhorada, o aumento do autocuidado e da autoestima também chamam a atenção nessa categoria.

Todo ano tem avaliação e sempre que eles fazem a minha nota é boa e minha saúde só tem melhorado (Unidade 2.13).

Melhorou tudo na minha vida, saúde, tudo. Eu gosto muito e fico triste quando não posso vir. Adoro o parque, e ainda faço caminhada (Unidade 7.3).

Eu tenho osteoporose, artrite, artrose e gastrite. E pressão alta. Minha vida é muito melhor depois da atividade física (Unidade 7.4).

Meus exames nunca mais deram alterados e eu fico pouco doente, até meus exames de vitamina D deram legais. Aprendi a me cuidar mais depois do projeto e presto mais atenção em mim (Unidade 13.8).

Também devemos destacar nessa categoria as melhoras e ou diminuição dos eventos depressivos, das crises de ansiedade relatadas pelos entrevistados. Bem como a melhoria na vida de qualidade deles, transformando-os assim em indivíduos mais felizes, saudáveis e independentes.

Aqui é um pedaço do céu na terra, tudo de bom. É saúde e uma vida saudável, né? (Unidade 6.1).

Também sofro de ansiedade e depois que comecei aqui, não me sinto tão ansioso não. Respiro melhor e converso com os amigos (Unidade 14.4).

Eu me curei da depressão depois que entrei aqui, minha pressão não é mais alta e eu nunca mais tive gripe, acho que por causa do ar puro. Eu acordo feliz quando é dia de vir pra cá e depois da física vou pra casa mais feliz ainda (Unidade 15.4).

Aqui a gente tem mais saúde, tudo de bom, felicidade e mais qualidade de vida. Todas as atividades que fazemos nos ajudam a viver melhor e a fazer do nosso envelhecimento um momento para viver bem. As amizades que a gente faz aqui são maravilhosas. O parque é tudo de bom, exercício é tudo de bom (Unidade 20.1).

Assim essa categoria justifica nossa afirmação de que a prática do exercício verde com intencionalidade à saúde é um potencial fomentador de uma velhice fisicamente mais ativa e saudável, proporcionando autonomia e independência aos idosos. Destacamos também a sensação de bem estar proporcionada pela realização de atividades em ambientes abertos e que tenham incidência de luz solar, só reforça a afirmação de que o exercício verde é um possível potencializador para melhora da saúde, diminuindo assim os efeitos deletérios do envelhecimento.

Exercício verde e com-vivência

Essa categoria faz referência aos aspectos sociais de “com-vivência” enfatizados pelos entrevistados quando realizam o exercício verde no parque. Essa “com-vivência” diz respeito às relações sócio afetivas, interativas e harmônicas que são experimentadas lá no projeto. Podemos destacar também as relações espirituais e religiosas despertadas com a prática dos exercícios.

Tão bom ir pra lá e vê aquelas plantas todas, aqueles eucaliptos e encontrar com os amigos que fiz aqui na física (Unidade 1.5).

Essas atividades me trouxeram só coisas boas, por que a gente arruma mais amigos e fica na atividade física (Unidade 1.6).

Melhorou muito minha filha, melhorou física e mental também por que a gente se relaciona né? Eu moro só, sou viúva e vivo sozinha, só vejo alguém em casa quando chega meus filhos e eu tenho poucos filhos, só tenho três né? (Unidade 2.8).

Eu ter voltado a andar, por que na época que eu comecei a fazer caminhada lá no parque, eu não tinha forças na perna para caminhar e hoje com a Graça de Deus estou aqui, senão eu estava numa cadeiras de rodas (Unidade 6.8).

É por intermédio dessa convivência mais harmônica e das relações essenciais de com-vivência que podemos evidenciar, ainda mais, outros sentimentos de grande magnitude e importância na vida de todos, principalmente da vida dos idosos. Sentimentos de felicidade, amizade, companheirismo, ajuda mútua, é o viver-com que traz consigo uma carga enorme de possibilidades curativas e integrativas.

Lá têm minhas amigas e meus amigos do parque a gente brinca, a gente caminha e depois tem a ginástica. É muito bom, pra mim é tudo, o parque pra mim é tudo (Unidade 2.9).

Aqui eu fiz amigos e quando eu não venho pra física eles vão lá na minha casa saber se estou doente. Aqui na física é muito bom por que no parque a gente fica mais perto da terra e das plantas. Eu gosto (Unidade 4.4).

Os amigos que ganhei aqui vou leva-los para o resto da vida. Somos mais que uma família (Unidade 7.5).

Além de fazer muitos amigos, a gente festeja tudo lá. Todas as datas comemorativas a gente festeja lá, até do dia das crianças a gente festeja. Dia do professor, aniversário de todo mundo é motivo para festa e comemoração. Muito bom! (Unidade 12.9).

Essa categoria sustenta nossa hipótese de que o exercício verde é um possível facilitador dos aspectos sociais de “com-vivência” e possibilitam uma vida mais harmônica, leve e de caráter integrador. Pois, como observado nas respostas dos entrevistados, o exercício verde é caracterizado como um potencial fomentador desses aspectos. E o contato com a natureza tem uma importância ainda maior no combate e diminuição dos eventos depressivos, de insônia e de solidão, que tanto acometem esses idosos.

E nem me sinto tão só, por que aqui a gente tem amigo, conversa, ri, brinca e a minha saúde melhorou tudo (Unidade 8.6).

Meus amigos que ganhei aqui, eles me ajudam a viver mais feliz mesmo eu tendo depressão (Unidade 8.6).

Eu vivo melhor. Durmo melhor, e não tomo mais remédio para dormir. Acordo mais disposta e feliz, venho fazer as atividades e encontro os amigos e o professor (Unidade 13.6).

Não tenho mais depressão e nem aquela tristeza que sentia quando ficava o tempo todo sozinha em casa. Fiz amigos aqui, trouxe amigos comigo e hoje sou muito mais feliz depois do projeto (Unidade 13.7).

É um alívio nos meus dias de solidão, uma alegria poder participar desse projeto e poder me sentir útil e viva (Unidade 18.1).

É o contato direto com a natureza e seu potencial de transformação, em todas as idades, e todos os fatores que caracterizam os aspectos essenciais de “com-vivência” que fazem dessa categoria tão importante. Nela podemos também exemplificar os sentimentos de bem estar, bem viver, maior disposição para as AVD.

Eu não gosto de ir para academias, por que é muito fechado e acho que é lugar de gente nova. Aqui a gente faz amigos, cuida da saúde e fica perto da natureza (Unidade 5.1).

Lá a gente fica mais perto da natureza e o cheirinho de eucalipto é maravilhoso (Unidade 10.8).

E o contato com a natureza lá no parque é muito importante (Unidade 10.11).

Se todos tivessem a oportunidade de fazer atividades aqui no parque, saberiam do que estou falando: Natureza, verde, paz, sol e amigos, não existe nada melhor (Unidade 12.6).

Melhorou minha circulação, as dores das minhas costas, tudo, tudo, tudo melhora. Depois que comecei a fazer atividades físicas lá, tenho mais disposição para tudo e sou mais feliz (Unidade 12.8).

Outro fato que vale ressaltar, também, nessa categoria é que durante a coleta de dados das atividades estavam sendo realizadas num ambiente fechado. Então, perguntamos aos entrevistados: onde eles preferiam que fossem realizadas as atividades, se no parque ou em ambiente fechado? Pudemos perceber que o ambiente aberto é a grande preferência dos idosos por causa de todos os benefícios já expostos aqui.

Mas já no parque é muito melhor, mais livre, mais ar puro e perto da natureza (Unidade 10.6).

[...] melhor é lá no parque mesmo. Aqui é mais longe e fechado. Lá é aberto, tem as árvores e tem tudo né, para favorecer mais o ar puro (Unidade 11.2).

Sem duvidas no parque, esse encontro com a natureza é muito bom (Unidade 13.1).

Aqui no parque, por que a gente se sente muito bem e mais vivo né? Eu fui criado no sítio e isso aqui me lembra muito a minha infância e o quanto era bom, viver ao ar livre e ter sempre contato com a natureza. No ambiente fechado eu me sinto preso e não tenho vontade de vir (Unidade 14.2).

Assim, essa categoria justifica exatamente nossa afirmação de que o contato direto com a natureza, por meio do exercício verde melhora os aspectos essenciais de “com-vivência” e possibilita uma velhice com mais interação social, mais felicidade, autocuidado, mais harmoniosa e voltada à espiritualidade.

Exercício verde e vida de qualidade

Essa categoria faz referência ao exercício verde e a vida de qualidade possivelmente possibilitada por ele. Vida de qualidade apresenta grande diferença com qualidade de vida, esta está mais ligada aos bens materiais, maior poder aquisitivo e muitas vezes não é caracterizada pela felicidade. Já vida de qualidade reúne vários fatores que vão muito além de bens materiais e alto poder aquisitivo. Vida de qualidade tem a ver com bem-viver, “com-vivência”, felicidade e sentimento de pertença.

Aqui a gente dança, faz amigos, canta, caminha, faz física no chão com o colchonete, conversa com a natureza e volta pra casa feliz e querendo que tivesse todo dia (Unidade 1.8).

Lá tem mais espaço e a gente quando termina vai andar no meio daquele parque bonito ou vai andar mais cedo antes da aula. O parque é bonito demais e cheio de verde. Parece que Deus tá lá! (Unidade 3.5).

Sem essa ginástica eu não estava fazendo nada disso. Parece que dá outra energia pra gente depois que a gente faz (Unidade 10.10).

Aqui o que mais gosto de fazer é dançar e conversar com os amigos. Somos uma família aqui, sabe? Cuidamos da nossa família e cuidamos uns dos outros. Já estou

aqui há 8 anos e não penso em deixar de vir não. Só peço a Deus saúde para continuar aqui (15.1).

Essa categoria se mostrou como a mais importante nesse estudo, pois ela sintetiza o desejo que todo idoso tem: ter uma velhice tranquila e sadia e que as enfermidades e doenças próprias dessa etapa da vida se manifestem mais tardiamente possível.

Aqui a gente faz muitas amizades e a gente cuida dos amigos, eu nunca falto e quando eu falto eles vão na minha casa saber o que aconteceu. Aqui a gente faz amizade, lembra da infância na fazenda por causa da natureza e melhora a saúde. Eu gosto muito do parque e esse projeto é tudo pra mim (2.14).

O projeto mudou minha vida e minha saúde e é ainda melhor quando estamos ao ar livre (6.9).

Mudou muita coisa: eu chego em casa e fico mais esperta. Não sinto mais dor nas pernas e nem a dormência que eu sentia, eu sinto mais. Continuo fazendo minhas batalhas de casa, costuro e faço artesanato também (10.9).

Por que velho você sabe se para logo enferruja e adocece mais. Aqui no projeto a gente tem mais qualidade de vida (Unidade 11.5).

A busca pela vida de qualidade é o que leva muitos idosos a realizar exercícios e participarem de grupos de convivência; é a busca pela felicidade e pelo bem-viver.

Aqui a gente dança, faz amigos, canta, caminha, faz física no chão com o colchonete, conversa com a natureza e volta pra casa feliz e querendo que tivesse todo dia (Unidade 1.8).

Aqui a gente faz muitas amizades e a gente cuida dos amigos, eu nunca falto e quando eu falto eles vão na minha casa saber o que aconteceu. Aqui a gente faz amizade, lembra da infância na fazenda por causa da natureza e melhora a saúde. Eu gosto muito do parque e esse projeto é tudo pra mim (Unidade 2.4).

Aqui a gente dança, caminha, faz ginástica, conversa e brinca. Aqui é onde a gente esquece as tristezas do dia e até esquece que tá velho. Esse projeto é muito bom e só faz bem a gente (19.1).

Vida de qualidade com a prática do exercício verde se destaca como a justificativa maior para a criação de políticas públicas de exercícios físicos para idosos, pois com a adoção dessa prática possibilitaremos diminuição de vários agravantes na saúde dos idosos e poderemos proporcionar mais motivos para viver e cuidar da saúde. Além da diminuição dos gastos com medicações e internamentos.

Mudou muita coisa: eu chego em casa e fico mais esperta. Não sinto mais dor nas pernas e nem a dormência que eu sentia, eu sinto mais. Continuo fazendo minhas batalhas de casa, costuro e faço artesanato também (Unidade 10.3).

Eu tenho pressão alta e sempre tomei remédios e não resolvia nada, parecia que eram de farinha. Aí o médico disse para eu começar a fazer atividade física e depois disso, tomo o remédio e minha pressão está muito mais controlada que só com remédio e eu sinto mais disposição e vontade de fazer as coisas em casa. E aqui a gente sempre tem

companhia e amigos. Eu gosto muito de vir pra cá e quando não posso vir, fico triste (Unidade 18.4).

Contribuiu para melhorar cada vez mais, fisicamente, mentalmente, como pessoa também em termos de educação. Por que depois das atividades físicas aqui no parque eu passei a cuidar mais da natureza e não joga mais lixo no chão e me preocupo mais em cuidar de tudo, para manter tudo limpo para a gente poder usar. Melhora tudo em todos os sentidos, pelo menos pra mim (Unidade 20.3).

Essa categoria traz elementos mais completos sobre a questão do exercício verde como possibilidade para uma vida de qualidade, na qual os aspectos essenciais de “com-vivência” e o cuidado com a saúde são os fatores principais dessa busca. Essa categoria também é capaz de fortalecer a possibilidade do fomento da criação de políticas públicas que incentivem a prática do exercício verde e que criem espaços propícios a essa prática. Com a criação desses espaços os gastos públicos com medicações e internamentos deverão ser reduzidos e a população, em especial a idosa, terá mais vida de qualidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

**É o momento de termos um novo paradigma,
que perceba os idosos como participantes
ativos de uma sociedade com integração de idade,
contribuintes ativos, e beneficiários do desenvolvimento
(WHO, 2005, p.44).**

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O exercício é a prática considerada mais eficaz para a manutenção de uma vida mais saudável e fisicamente ativa, pois traz consigo muitos benefícios. Atualmente, tem sido amplamente prescrito por médicos para serem realizados em todas as idades, principalmente por idosos, por apresentar um potencial caráter atenuante dos déficits característicos da velhice, promovendo uma fase de vida mais saudável e feliz. Ao exercício, é dado o poder de transformar a velhice desvalida em uma velhice mais ativa e na qual a vida de qualidade seja uma constante, possibilitando mais independência e autonomia aos idosos e diminuindo muitas das queixas apresentadas por essa parcela da população. O declínio das capacidades físicas e cognitivas está comumente mais relacionado à inatividade física do que aos efeitos deletérios do envelhecimento. Com isso, podemos projetar uma relação direta entre a falta de exercícios e a diminuição da independência e adoecimento dos idosos.

Com o aumento da expectativa de vida, surge a necessidade do oferecimento de serviços voltados à população idosa e o exercício verde tem se mostrado como uma alternativa economicamente mais viável, sustentável e ecológica (ecoestética-ambientalmente ética-ecopolítica). Nessa perspectiva, a diminuição de gastos com medicações e internamentos, o cuidado com o meio ambiente e consigo mesmo e a adoção de medidas mais sustentáveis, são alguns dos exemplos positivos adquiridos com a prática do exercício verde.

Caracterizado como minimizador dos efeitos deletérios do envelhecimento, o exercício verde, compreendido como o exercício com intencionalidade à saúde e interação com a natureza, mostrou-se como um potencial aliado das práticas integrativas e socializadoras entre os idosos e as diversas faixas etárias, dos idosos com sua própria saúde e dos idosos com o meio ambiente. Por meio dos aspectos essenciais de “com-vivência” experienciados com a realização do exercício verde, os idosos relatam mudanças comportamentais, benefícios de caráter sociais (como o aumento do autocuidado e a maior capacidade de interação entre os idosos e com outras faixas etárias, potencialmente atenuando o isolamento social e os episódios depressivos bem comuns em idosos) e interações afetivas com o meio ambiente. Sob esta perspectiva, diferentes referências (OMS/FIMS, 1994-1995; BIANCO, 2003; WHO, 2005) podem ser resgatadas para corroborar a afirmação de que a prática diária de exercícios verdes é capaz de trazer benefícios para os idosos, possibilitando uma maior interação e socialização, permitindo assim uma velhice mais feliz e saudável.

Para além dos aspectos já citados, melhorias nos aspectos de saúde como um todo, principalmente na diminuição dos efeitos decorrentes das doenças crônicas e, mais

especificamente, pelo fato do exercício verde ser um facilitador do resgate da autonomia e independência nos idosos. Com a prática do exercício verde as benesses observadas vão além dos aspectos essenciais de “com-vivência”, perpassando pelos benefícios fisiológicos, a exemplo de: melhora na qualidade do sono, diminuição dos episódios de quedas, melhoras das taxas metabólicas, maior produção de vitamina D, além de uma maior sensação de bem estar por estar realizando atividade num ambiente aberto e que permite o contato direto com a natureza. A capacidade de realização das AVD, a manutenção da capacidade cognitiva e a diminuição das dores osseas e articulares também são algumas das possibilidades curativas, de manutenção e ou de reabilitação conferidas à prática do exercício verde.

Já os fatores essenciais de “com-vivência” estão ainda mais presentes durante a prática do exercício verde, fatores como a amizade conquistada e cultivada durante as atividades, o autocuidado e o cuidado com o outro (com-vivência com outros); a satisfação em realizar o exercício em ambientes abertos, a comunhão entre o ser humano e a natureza, o cuidado com o ambiente em que as atividades são realizadas e o sentimento de pertença e de pertencimento aquele lugar (com-vivência com o meio). São as relações construídas durante as aulas, durante as caminhadas e durante todo o processo de autoconhecimento e do conhecimento do outro que fortalecem nossa afirmação de que a “com-vivência” é amplamente favorecida durante a realização do exercício verde.

Assim, após o referido estudo, pôde-se afirmar que o exercício verde é potencialmente capaz de conferir ao idoso a autonomia e a independência que possivelmente perdeu com o passar dos anos, pelas limitações impostas pela inatividade, sedentarismo e por doenças decorrentes da senilidade. Por associação, uma consequência realista é uma velhice mais feliz, saudável e fisicamente mais ativa, além da incorporação de hábitos ecológicos que podem ainda ser passados a gerações mais novas. Em uma perspectiva ampla, podemos fazer a relação do exercício verde com importantes pilares da sustentabilidade: o ambiental, com perspectivas de conservação do meio ambiente; o social, através dos aspectos essenciais de “com-vivência” que emergem e são reproduzidos a partir do exercício verde; e o econômico, a partir da relação direta do exercício verde com a diminuição de gastos com medicações e internamentos.

As entrevistas realizadas com os idosos que participam do Projeto Saúde no Parque dão sustentação às afirmações dessa análise conclusiva. As categorias criadas a partir da análise dos dados responderam nossas questões de pesquisa e nos permitiram afirmar que muitos idosos vão à procura do exercício por acreditar no seu potencial poder de melhorar a saúde (categoria “Exercício e saúde”); entendem que quando o exercício é realizado em um ambiente que permite o contato com natureza, essa prática é mais favorecida ou facilitada em sua realização

(categoria “Exercício verde e saúde”); que a vivência de exercícios em contato com a natureza favorece as relações socioafetivas e os aspectos essenciais de “com-vivência” (categoria “Exercício verde e com-vivência”); por fim, que o exercício verde possibilita o desenvolvimento de qualidades que estão relacionadas a um melhor-viver, no sentido de uma vida de qualidade (categoria “Exercício verde e vida de qualidade”).

Ao finalizar a pesquisa reconhecemos seus limites, sendo a análise conclusiva circunscrita a um recorte espaço-temporal específico. Nesse sentido, análises relacionais considerando outros contextos geo-culturais/históricos precisam ser realizadas com a devida atenção às particularidades específicas desses contextos. Destacando-se tais limites, destacamos os resultados do estudo como referência importante para comparação com outros estudos similares, assim como seu potencial generativo para suporte de instâncias práticas, tal como o fomento para a criação de políticas públicas que favoreçam a elaboração de projetos que atendam a população idosa que cresce a passos largos em âmbito global. Nessa perspectiva, destaca-se toda a discussão levantada no trabalho, orientando tais políticas não só a projetos que foquem na saúde como ausência de doenças, mas na vida plena do idoso, envolvendo qualidades de uma vida alegre, prazerosa e de relações afetivas com os outros e com a natureza.

REFERÊNCIAS

REFERÊNCIAS

A Agenda 21 Brasileira. Disponível em:

<https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/8457/mod_resource/content/1/bases_discussao_agenda21.pdf>. Acesso em jan de 2018.

ANDEOTTI RA. **Efeitos de um programa de Educação Física sobre as atividades da vida diária em idosos.** São Paulo (dissertação). São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo; 1999.

BARTON, J.; PRETTY, J. A walk a day keeps the doctor at bay. **American Journal of Environmental Science and Technology**, 2010. Disponível em: <<http://www.essex.ac.uk/news/>>. Acesso em: 16 jul. 2017.

BIANCO, M. A. **Relação de Ajuda:** Um Estudo Sobre Idosos e Seus Cuidadores Familiares. 2003. 137p. Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia) – Departamento de Psicologia, Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2003. Disponível em: <<http://www.ufscar.br/~bdsepsi/151a>>. Acesso em: 18 jan. 2018.

BICUDO, M. A. V.; ESPOSITO, V. H. C. **Pesquisa qualitativa em Educação:** um enfoque fenomenológico. Piracicaba: Editora Unimep, 1994.

BOFF, Leonardo. **Saber Cuidar.** Ética do humano. Petrópolis: Vozes, 2004 p. 13.

BORGES, M. R. D; MOREIRA, A. K. Influência da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. **Motriz**, Rio Claro, v.15, n.3, p.562-573, 2009.

BRASIL. **Constituição Federal.** 1988. Disponível em: <<http://www.planalto.gov/>>. Acesso em jan.. 2018

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estatuto do Idoso.** 1ª ed., 2ª reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2003. 70 p. (Série E. Legislação de Saúde). Disponível em: <http://www.cefid.udesc.br/arquivos/id_submenu/723/estatutodoidoso.pdf>. Acesso em: 21 jun. 2017.

CIL (CENTRO INTERNACIONAL DE LONGEVIDADE BRASIL). **Envelhecimento Ativo:** um marco político em resposta à revolução da longevidade. 1ª ed. Rio de Janeiro, 2015.

COMITÊ DA OMS/FIMS EM ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE. Posicionamento Oficial da OMS/FIMS: Exercício para a Saúde. **Rev. Bras. Med. do Esporte**, v.4, n.4, 1998. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86921998000400005>>. Acesso em: 10 jun. 2017.

GLADWELL, V. F. et al. The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. **Extreme physiology & medicine**, v.2, n.1, p.1-13, 2013. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3710158/>>. Acesso em: 02 ago. 2017.

GOUVÊA, Luiz A. de Campos. Cidade e natureza: uma visão da construção da cidade brasileira no Planalto Central. In: **A construção da cidade.** Brasília: DePHA/DF, 1998. p.35-

55. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000168&pid=S0102- =en>. Acesso em: dez de 2017.

HEIKKINEN, R. L. **O papel da atividade física no envelhecimento saudável**. [S.l.]: Organização Mundial da Saúde, 1998.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Tendências Demográficas**. Disponível em: <<http://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/2013/08/1333690-idosos-serao-14-da-populacao-noano-de-2060-aponta-o-ibge.shtml>>. Acesso em: 14 abr. 2017.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Saúde do idoso**. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/sobre/saude/saude-do-idoso>>. Acesso em: dez. de 2017.

KLOTZ, H. C. A Intencionalidade da Percepção e do Agir no Jovem Hegel. **Philosophos**, v.14, n.2, p.13-31, 2009. Disponível em: <<file:///C:/Users/acer/Downloads/KLOTZ%20-%20A%20intencionalidade%20da%20percepção%20e%20do%20agir%20no%20jovem%20Hegel.pdf>>. Acesso em: 18 jan. 2018.

LARRÉRE, C. LARRÉRE, R. **Do bom uso da natureza: para uma filosofia do meio ambiente**. Instituto Piaget. 1987.

LIMA, L. A. N. O método da estrutura do fenômeno situado: uma contribuição para a pesquisa em motricidade humana. In: COLÓQUIO DE PESQUISA QUALITATIVA EM MOTRICIDADE HUMANA: ETNOMOTRICIDADES DO SUL, 6, 2015, Valdivia, Chile. **Anais...** São Carlos: SPQMH, 2015. p.241-251.

LIMA, L. H. P. **Com-vivências e envelhecimento**. Porto Alegre: Editora Age Ltda, 2000.

MACKAY, G. J. S.; NEILL, J. T. O efeito do “exercício verde” em estado de ansiedade e o papel da duração do exercício, intensidade e cor verde: um estudo quase-experimental. **Psicologia do Desporto e Exercício**, v.11, n.3, p.238-245, 2010.

MARTINS, H. H. T. S. Metodologia qualitativa de pesquisa. **Educação e Pesquisa**, v.30, n.2, p.289-300, 2004.

MARTINS, J.; BICUDO, M. A. V. **A Pesquisa Qualitativa em Psicologia: Fundamentos e Recursos Básicos**. São Paulo: EDUC e Moraes, 1989.

MARTINEZ, Wladimir Novaes. **Direito dos Idosos**. São Paulo: LTr, 1997. Disponível em: <<https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/RFD/article/viewFile/5250/4342>>. Acesso em: jan. de 2018.

MATSUDO, S. M. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.7, n.1, p.2-13, 2001.

MATSUDO SMM. **Envelhecimento e Atividade Física**. Londrina: Midiograf; 2001.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da Percepção**. 2ª ed. Tradução: Carlos Alberto Ribeiro de Moura. São Paulo: Editora Martins Fontes, 1999.

MESQUITA Barros Franchi, Kristiane; MAGALHÃES Montenegro, Renan Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, vol.18, n.3, 2005, p.152-156, 2005. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=40818308>>. Acesso em: 20 nov. de 2018.

MINAYO, M. C. S.; COIMBRA JR, C. E. A. **Antropologia, saúde e envelhecimento**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2002. Disponível em: <<http://static.scielo.org/scielobooks/d2frp/pdf/minayo-9788575413043.pdf>>. Acesso em: 21 set. 2017.

NEGRÃO, C. E.; BARRETO, A. C. P. (ed.). **Cardiologia do exercício; do atleta ao cardiopata**. 3ª ed. Barueri: Manole, 2010.

NERI, A. L.. **Maturidade e velhice**. Trajetórias individuais e socioculturais. Campinas, SP: Papirus editora, 2001.

OMS (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE/BRASIL). **Conceito de Saúde**. 1994-1995. Disponível em: <<http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>>. Acesso em: 14 jul. 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Dia mundial da saúde**: Fatores que determinam um Envelhecimento Saudável. Disponível em: <<http://www.who.int/bulletin/volumes/90/3/12-020312/es/>>. Acesso em dez de 2017.

ONU - Organização das Nações Unidas. **Assembleia Mundial sobre envelhecimento**: Resolução 39/125. Viena: ONU; 1982. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ape/v21n4/a18v21n4.pdf>>. Acesso em: nov. de 2017.

PAYNE, P. Critical curriculum theory and slow ecopedagogical activism. **Australian Journal of Environmental Education**, v.31, n.2, p.165-193, 2015.

PELLI, Fulvio de Souza. **Os princípios da Ética Ambiental: caminhos para uma teoria**. Disponível em: <<https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/biologia/os-principios-da-etica-ambiental-caminhos-para-uma-teoria/39542>>. Acesso em: dez. de 2017.

PEREIRA et al. Programa de Melhoria da Qualidade de Vida dos idosos Institucionalizados. CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA , 2, Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG, Belo Horizonte – 12 a 15 de setembro de 2004. **Anais...** Belo Horizonte: UFMG, 2004. Disponível em: <<https://www.ufmg.br/congrext/Saude/Saude143.pdf>>. Acesso em: 14 jul. 2017.

PEREIRA, P. H. S. **Três princípios para uma ética ambiental**. Disponível em: <http://www.ambito-juridico.com.br/site/?n_link=revista_artigos_leitura&artigo_id=14184> . Acesso em: nov. de 2017.

POLÍTICA NACIONAL DO IDOSO (Lei n.º 8.842, de 4 de janeiro de 1994).

PORCIUNCULA, A. S.; PORTO, I. Envelhecimento, meio ambiente e educação ambiental. **Estud. interdiscipl. envelhec.**, v.19, n.2, p.453-470, 2014. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/viewFile/39360/32758>>. Acesso em: 10 fev. 2018.

REGAN, T. "The Nature and Possibility of an Environmental Ethic". *Environmental Ethics* – Na Interdisciplinary Journal dedicated to the philosophical aspects of environmental problem. Spring 1981, v. 3, n. 1. 2005. p. 19-34.

RODRIGUES, C. MovementScapes as ecomotricity in ecopedagogy. **The Journal of Environmental Education**, v.49, n.2, p.88-102, 2018. DOI: 10.1080/00958964.2017.1417222.

RODRIGUES, C. Horizontes ecopedagógicos da ecomotricidade. In: COLÓQUIO DE PESQUISA QUALITATIVA EM MOTRICIDADE HUMANA: ECOMOTRICIDADE E BEM VIVER, 7, 2017, Aracaju; São Cristóvão. **Anais...** São Carlos: SPQMH, 2017. p.591-601.

RODRIGUES, C.; LEMOS, F. R. M.; GONÇALVES JÚNIOR, L. Teorias do Lazer: Contribuições da Fenomenologia. In: PIMENTEL, G. G. A. (org.). **Teorias do Lazer**. Maringá: Educon, 2010.

RODRIGUES, L. F.; RODRIGUES, G. F.; RODRIGUES, C.. Os benefícios do exercício verde para adultos acima de 60 anos. In: COLÓQUIO DE PESQUISA QUALITATIVA EM MOTRICIDADE HUMANA: ECOMOTRICIDADE E BEM VIVER, 7, 2017, Aracaju; São Cristóvão. **Anais...** São Carlos: SPQMH, 2017. p.417-427.

ROWE, J.; KAHN, R. Human aging: usual and successful (Physiological changes associated with aging). **Science**, v.237, p.143-147, 1987.

SACRAMENTO; A. L.; RODRIGUES, C. **A ecomotricidade no estado de Sergipe**: Construção de um corpo teórico. São Cristóvão: Universidade Federal de Sergipe, 2017. (Relatório de Pesquisa). 283p.

SANTOS, A. S. R.. Direito Ambiental: Surgimento, Importância e Situação Atual. In: BITTAR, E. C. (org.). **História do Direito Brasileiro**: leituras de ordem jurídica nacional. São Paulo: Atlas, 2006.

SANTOS, M. e Silveira, M.L. **O Brasil. Território e sociedade no início do século XXI**. Rio de Janeiro: Record, 2001.

SANTOS, M. O dinheiro e o território. **GEOgraphia**, Ano 1, n.1, p.7-13, 1999.

SIMMEL, G. "A metrópole e a vida do espírito". In: FORTUNA, C. (org). Cidade, Cultura e Globalização. Ensaios de sociologia. Oeiras: Celta Editora, 1997.

SILVA, J. A. Direito ambiental constitucional. São Paulo: Malheiros, 1997. In: ROLLA, F. G. **Ética Ambiental**: principais perspectivas teóricas e a relação homem-natureza Disponível em: <http://www3.pucrs.br/pucrs/files/uni/poa/direito/graduacao/tcc/tcc2/trabalhos2010_1/fagner_rolla.pdf>. Acesso em: dez de 2017.

SILVA, N. L.; SANTOS, S. S.; SANTOS, S. S. No Meu Canto, Conto e Reconto Minha História: Diálogo Com Velhos e Velhas que Moram Sozinhos. **Memorialidades**, n.19, p.47-80, 2013. Disponível em: <<http://periodicos.uesc.br/index.php/memorialidades/article/viewFile/14/11>>. Acesso em: 20 jan. 2018.

SINGER, Peter. **Ética prática**. Trad. Jefferson Luiz Camargo. São Paulo: Martins Fontes, 2002.

STEVAX, R. P.; RODRIGUES, C. Com-vivência, educação e lazer: construindo processos educativos a partir da diversidade cultural. In: EDUCON, 6, São Cristóvão-SE. **Anais...**São Cristóvão, 2012. p.1-11.

TORO ARÉVALO, S. A Ecomotricidad y buen vivir: aproximaciones desde el Abya Yala. In: COLÓQUIO DE PESQUISA QUALITATIVA EM MOTRICIDADE HUMANA: ECOMOTRICIDADE E BEM VIVER, 7, 2017, Aracaju; São Cristóvão. **Anais...** São Carlos: SPQMH, 2017. p.602-613.

UNFPA - Fundo de População das Nações Unidas e Help Age International. **Envelhecimento no Século XXI: Celebração e Desafio**. 2012. Disponível em: <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Portuguese-Exec-Summary_0.pdf>. Acesso em: 16 jul. 2017.

VILAS BOAS, M. A. **Estatuto do idoso Comentado**. Rio de Janeiro: Forense, 2005.

VLADMAN, R. Por uma vida com menos pressa. **O que é saúde social?** 2012a. Disponível em: <<https://www.vladman.net/blog/o-que-%C3%A9-a-sa%C3%BAde-social>>. Acesso em: 16 jan. 2018.

VLADMAN, R. **Prática de Exercício Físico**. Por uma vida sem pressa. 2012b. Disponível em: <<https://www.vladman.net/exerciciofisico.php>>. Acesso em: 16 jan. 2018.

WALDMAN, M. **Meio ambiente & antropologia**. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2006.

WHO (WORLD HEALTH ORGANIZATION). **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

WIRTH, L. “O urbanismo como modo de vida”. In: FORTUNA, C. (org). **Cidade, Cultura e Globalização. Ensaios de sociologia**. Oeiras: Celta Editora. 1997. p.47-62

World Commission on Environment and Development [WCED]. (1987). **Our Common Future**. Oxford: Oxford University Press. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref>. Acesso em: nov. de 2017.

APÊNDICES



APÊNDICE 1

SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO CAAE: 92394618.5.0000.5546

Você está sendo convidado(a) para participar como voluntário(a) em uma pesquisa. Após ser esclarecido(a) sobre as informações da pesquisa, apresentadas a seguir, caso aceite fazer parte do estudo, preencha as duas vias do termo com todos os dados requisitados. Uma via ficará com o(a) entrevistado(a) e a outra com o(a) pesquisador(a) responsável. Desde logo, fica garantido o sigilo das informações. Em caso de recusa você não será penalizado(a) de forma alguma. Reconhecendo que a participação na pesquisa oferece aos(as) voluntários(as) riscos de constrangimento, caso aceite participar da pesquisa estará contribuindo para a melhor compreensão das relações ser humano-natureza, especialmente as que se desenvolvem por meio do exercício verde e suas possibilidades interventivas nos idosos.

Se depois de consentir em sua participação o Sr(a) desistir de continuar participando, tem o direito e a liberdade de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa sem nenhum prejuízo a sua pessoa. O(a) Sr(a) não terá nenhuma despesa e também não receberá nenhuma remuneração.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: EXERCÍCIO VERDE E ENVELHECIMENTO RELAÇÕES DO IDOSO E EXPERIÊNCIAS LÚDICAS NA NATUREZA.

- **Pesquisador Responsável:** Prof^ª. Leidjane Florentino Rodrigues
- **Telefone para contato:** (87) 99961-9185

O objetivo da pesquisa é analisar as possibilidades interventivas do exercício verde nos aspectos físicos, sociais e de saúde mental, nos idosos.

A coleta de dados será realizada a partir de entrevistas realizadas através de uma pergunta aberta, onde serão gravadas as falas dos (as) participantes, preservando assim suas imagens e identidades. Essas respostas serão transcritas, posteriormente, pelo pesquisador a partir das respostas orais dos envolvidos e serão utilizadas para divulgação dos resultados da pesquisa. O

(a) entrevistado(a) pode escolher entre ter ou não seu nome divulgado no resultado final da pesquisa.

Eu, _____, RG nº _____
 declaro compreender as informações dispostas nesse termo de consentimento e concordo em participar, como voluntário, do projeto de pesquisa acima descrito.

Ou

Eu, _____, RG nº _____,
 responsável legal por _____, RG nº _____,
 declaro compreender as informações dispostas nesse termo de consentimento e concordo com a sua participação, como voluntário, no projeto de pesquisa acima descrito.

Caso deseje que seu nome seja divulgado no resultado final da pesquisa marque aqui ☐

Caso deseje que seu nome não seja divulgado no resultado final da pesquisa marque aqui ☐

_____, ____ de ____ de ____
 (Local) (Dia) (Mês) (Ano)

 Assinatura do sujeito ou seu responsável legal

 Assinatura do pesquisador

APÊNDICE 2

TRANSCRIÇÃO DE ENTREVISTAS DE CAMPO

(Com marcação de unidades de significado)

ENTREVISTA 1

Nome: Maria José dos Santos (mulher; 65 anos)

FALE SOBRE AS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO SAÚDE NO PARQUE.

As atividades que fazemos no parque melhoram nossa saúde, faz bem para meu corpo e pra minha cabeça. Sempre que tem aula eu acordo mais feliz e disposta por que venho para o Parque sentir esse cheirinho de eucalipto e ficar mais perto da natureza. (1.1)

VOCÊ PREFERE QUE A AULA SEJA FEITA NO PARQUE OU AQUI, NESSE AMBIENTE FECHADO?

Quando chega o inverno, as aulas param e muitas vezes eu termino adoecendo porque fico muito tempo sem fazer física, mas esse ano o professor arrumou esse espaço aqui e a gente não vai ficar muito tempo sem fazer nada. (1.2) Mais eu prefiro lá no parque e quero que o inverno passe logo pra a gente voltar pra lá. Eu prefiro que seja feita as aulas lá no parque, porque é um ambiente ao ar livre, maior e mais espaço e eu respiro melhor por causa desse cheirinho de eucalipto. (1.3)

QUAIS OS BENEFÍCIOS QUE A ATIVIDADE FÍSICA REALIZADA NO PROJETO TROUXE PARA SUA VIDA?

Minha vida melhorou bastante depois que comecei aqui no projeto, porque melhorou minha circulação, dor nos ossos, no joelho, fiquei bem melhor. Até estou até dormindo melhor e não reclamo mais tanto. (1.4) Tão bom ir pra lá e vê aquelas plantas todas, aqueles eucaliptos e encontrar com os amigos que fiz aqui na física. (1.5) Essas atividades me trouxeram só coisas boas, por que a gente arruma mais amigos e fica na atividade física. (1.6)

FALE SOBRE ALGO QUE ACONTECEU NAS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO QUE LHE MARCOU DE ALGUMA MANEIRA.

Tem uns treze (13) anos que eu faço a física aqui e só me aconteceram coisas boas depois disso aqui. (1.7) Aqui a gente dança, faz amigos, canta, caminha, faz física no chão com o colchonete, conversa com a natureza e volta pra casa feliz e querendo que tivesse todo dia. (1.8)

ENTREVISTA 2

Nome: Moça Holanda (mulher; 91 anos de idade).

FALE SOBRE AS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO SAÚDE NO PARQUE.

É muito bom esse projeto, só de ouvir o nome do projeto eu já sinto felicidade e saúde. (2.1) Eu sou a mais velha da turma e já caminho no parque há uns 30 anos e depois que comecei essa ginástica estou cada vez me sentindo melhor. (2.2) Aquele cheirinho de eucalipto aquilo é muito bom, aquilo é tudo, aquilo já tem um nome: Saúde no parque! (2.3) É bom, eu já tenho saudade. A gente está aqui num local fechado, só por enquanto que passa o inverno, mas se Deus quiser assim que começar o verão nós vamos voltar pra lá. Porque é lá que a gente se sente bem, a ginástica no ar livre é muito boa pra saúde e eu escuto muito isso: que é muito bom pra saúde.

E eu gosto também. (2.4) E mesmo têm meus amigos os caminhantes do parque quando têm as caminhadas do parque eu participo. E eu me sinto muito bem no Parque, me sinto em casa. (2.5)

VOCÊ PREFERE QUE A AULA SEJA FEITA NO PARQUE OU AQUI, NESSE AMBIENTE FECHADO?

Eu prefiro que seja feita lá no parque mesmo, prefiro sim. Gosto muito do ambiente aberto, logo eu nasci e me criei em fazenda né? Aí a natureza é tudo né minha filha? Quando a gente nasce e se cria em fazenda, oh que saudade! Tenho muita saudade, saudade mesmo. Porque é muito bom a gente acordar de manhã ouvindo o berro dos bezerros, aquele cheirinho de terra e do gado é muito gostoso. Eu tenho muito saudade. (2.6) Estou no projeto saúde no parque desde que iniciou, tem muito mais que 15 anos. Entra ano e sai ano, entre e sai enfermeiros e professores e eu estou lá firme e forte. (2.7)

QUAIS OS BENEFÍCIOS QUE A ATIVIDADE FÍSICA REALIZADA NO PROJETO TROUXE PARA SUA VIDA?

Melhorou muito minha filha, melhorou física e mental também porque a gente se relaciona né? Eu moro só, sou viúva e vivo sozinha, só vejo alguém em casa quando chegam meus filhos e eu tenho poucos filhos, só tenho três né? (2.8) Me levanto de manhã umas 5h, ajeito minha mesinha e deixo a mesa posta, como uma frutinha e vou embora para o parque. Lá tem minhas amigas e meus amigos do parque a gente brinca, a gente caminha e depois tem a ginástica. É muito bom, pra mim é tudo, o parque pra mim é tudo. (2.9) Melhorou muito, melhorou minha circulação. Meus movimentos, porque já pensou eu com essa idade fazer o que eu faço? Onde as minhas filhas não fazem o que faço e nem as minhas netas. (2.10) Elas sempre dizem: Oh mamãe, eu só queria ter a coragem de fazer o que a senhora faz. E eu digo que não tem por que não quer, porque é só se levantar da cama e querer. Dizer eu vou levantar e fazer e vou fazer mesmo! Afinal querer é poder e querendo a gente faz tudo! Eu não faço mais porque não é possível. Eu faço parte do grupo de terceira idade do Sesc, faço caminhadas no Parque, ginástica no projeto ginástica no Parque e se eu pudesse eu fazia mais coisa porque atividade física só faz bem para nossa saúde e cabeça. (2.11)

FALE SOBRE ALGO QUE ACONTECEU NAS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO QUE LHE MARCOU DE ALGUMA MANEIRA.

Quando eu começo a dançar eu não paro e sempre que tem quadrilha junina eu danço, dança mulher com mulher porque lá não tem muitos homens e os homens que tem são casados. São mais de 130 componentes e todas as festas me marcam de verdade. (2.12) Todo ano tem avaliação e sempre que eles fazem a minha nota é boa e minha saúde só tem melhorado. (2.13) Aqui a gente faz muitas amizades e a gente cuida dos amigos, eu nunca falto e quando eu falto eles vão na minha casa saber o que aconteceu. Aqui a gente faz amizade, lembra da infância na fazenda por causa da natureza e melhora a saúde. Eu gosto muito do Parque e esse projeto é tudo pra mim. (2.14)

ENTREVISTA 3

Nome: Quitéria de Lira da Silva (Mulher; 62 anos).

FALE SOBRE AS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO SAÚDE NO PARQUE.

As atividades que a gente faz aqui são boas pra gente e pra nossa saúde, para as dores que a gente sente né? (3.1) Fazer atividade física é muito importante pra nossa saúde. (3.2) Faz tempo

que eu faço física aqui, desde a professora Cícera e nunca quis deixar de fazer porque eu me sinto muito bem quando venho e sinto que diminuíram minhas dores do corpo todo. (3.3)

VOCÊ PREFERE QUE A AULA SEJA FEITA NO PARQUE OU AQUI, NESSE AMBIENTE FECHADO?

Eu prefiro que seja feita a física lá no Parque, porque aqui não tem a natureza que tem no Parque, mas a gente só tá aqui por causa das chuvas. (3.4) mas desde que a gente tá aqui, não chove mais. Lá tem mais espaço e a gente quando termina vai andar no meio daquele Parque bonito ou vai andar mais cedo antes da aula. O Parque é bonito demais e cheio de verde. Parece que Deus tá lá! (3.5)

QUAIS OS BENEFÍCIOS QUE A ATIVIDADE FÍSICA REALIZADA NO PROJETO TROUXE PARA SUA VIDA?

Os benefícios que eu percebi foi que minhas dores melhoraram muito depois que eu estou fazendo aula, eu durmo melhor, aliás, durmo até demais. (3.6) Depois que eu estou fazendo aula aqui, diminuíram os remédios que eu tomo, eu não tomo remédio pra dormir não, só os para as dores da artrite e artrose, mas eu não sinto mais dores como eu sentia. (3.7)

FALE SOBRE ALGO QUE ACONTECEU NAS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO QUE LHE MARCOU DE ALGUMA MANEIRA.

O que me marcou muito foi a saída da professora Cícera e depois entrou esse outro professor que é muito bom também e os amigos que eu fiz aqui, porque a gente faz muitos amigos aqui e se sente muito bem. (3.8)

ENTREVISTA 4

Nome: Jorge Vicente da Silva (Homem; 82 anos).

FALE SOBRE AS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO SAÚDE NO PARQUE.

Lá no Parque eu faço caminhada logo cedinho e depois faço a física com o professor e os amigos que eu ganhei aqui. Gosto porque é pertinho da minha casa e eu venho todo dia pra caminhar. (4.1)

VOCÊ PREFERE QUE A AULA SEJA FEITA NO PARQUE OU AQUI, NESSE AMBIENTE FECHADO?

Por que como estava chovendo o professor disse que a aula agora ia ser aqui né? Mas eu prefiro que seja no parque por que é mais perto pra mim e porque no Parque eu posso caminhar lá e vejo a natureza de lá. (4.2) Aqui é mais longe de onde eu moro.

QUAIS OS BENEFÍCIOS QUE A ATIVIDADE FÍSICA REALIZADA NO PROJETO, TROUXE PARA SUA VIDA?

Melhorou muita coisa né? Antes disso eu só vivia caído e vivia muito doente e depois que eu comecei a fazer caminhada do Parque e a física aqui, eu melhorei muito né? (4.3)

FALE SOBRE ALGO QUE ACONTECEU NAS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO QUE LHE MARCOU DE ALGUMA MANEIRA.

Aqui eu fiz amigos e quando eu não venho pra física eles vão lá na minha casa saber se estou doente. Aqui na física é muito bom porque no Parque a gente fica mais perto da terra e das plantas. Eu gosto! (4.4)

ENTREVISTA 5

Nome: Francisca de Fátima Souza Araújo (Mulher; 62 anos).

FALE SOBRE AS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO SAÚDE NO PARQUE.

Gosto quando tem dança e quando eu consigo fazer os exercícios todos. Eu não gosto de ir para academias, porque é muito fechado e acho que é lugar de gente nova. Aqui a gente faz amigos, cuida da saúde e fica perto da natureza. (5.1)

VOCÊ PREFERE QUE A AULA SEJA FEITA NO PARQUE OU AQUI, NESSE AMBIENTE FECHADO?

No parque é melhor pelo ar puro e pelo contato com a natureza. Mas aqui fica mais perto do meu trabalho, e fica mais fácil pra eu vir. Lá no Parque o ar é mais puro por conta das árvores. (5.2)

QUAIS OS BENEFÍCIOS QUE A ATIVIDADE FÍSICA REALIZADA NO PROJETO, TROUXE PARA SUA VIDA?

Trouxe muita coisa boa, minha saúde melhorou e eu não vivo mais em médico e nem reclamando como vivia antes de fazer a física aqui. Fiz os exames das minhas taxas e todas estão normais. (5.3)

FALE SOBRE ALGO QUE ACONTECEU NAS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO QUE LHE MARCOU DE ALGUMA MANEIRA.

A troca da professora foi algo que me marcou muito, porque eu passei por todos os professores que já passaram lá. (5.4) Mas todos sempre foram bons e sempre nos trataram com respeito e cuidado.

ENTREVISTA 6

Nome: Maria José de Freitas (Mulher; 63 anos).

FALE SOBRE AS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO SAÚDE NO PARQUE.

Aqui é um pedaço do céu na terra, tudo de bom. É saúde e uma vida saudável, né? (6.1) Quando eu comecei não andava antes e só vivia acidentada, só vivia com as pernas inchadas e não tinha forças pra caminhar. As atividades que a gente faz aqui me ajudaram a voltar a andar. (6.2)

VOCÊ PREFERE QUE A AULA SEJA FEITA NO PARQUE OU AQUI, NESSE AMBIENTE FECHADO?

Lá no Parque, por lá é ao ar livre e a gente sente aquele cheirinho de eucalipto, aquela delícia né? E é assim, um ambiente saudável que a gente fica a vontade. Aqui não, aqui já muda a respiração né? (6.3) A gente sente muito calor aqui e o Parque, eu digo a todo mundo que é um pedacinho do céu. (6.4) Porque com a graça de Deus eu estou aqui e andando, né? (6.5)

QUAIS OS BENEFÍCIOS QUE A ATIVIDADE FÍSICA REALIZADA NO PROJETO TROUXE PARA SUA VIDA?

Eu voltei a andar, primeiramente agradeço a Deus e depois ao projeto. Era pra eu estar numa cadeira de rodas e agora eu ando e faço as atividades aqui. (6.6) Eu comecei fazendo caminhadas e até hoje. Vinte anos que eu faço caminhas e atividades físicas. (6.7)

FALE SOBRE ALGO QUE ACONTECEU NAS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO QUE LHE MARCOU DE ALGUMA MANEIRA.

Eu ter voltado a andar, porque na época que eu comecei a fazer caminhada lá no Parque, eu não tinha forças na perna para caminhar e hoje com a Graça de Deus estou aqui, senão eu estava numa cadeiras de rodas. (6.8) O projeto mudou minha vida e minha saúde e é ainda melhor quando estamos ao ar livre. (6.9)

ENTREVISTA 7

Nome: Maria José Aurora de Lira Martins (Mulher; 80 anos).

FALE SOBRE AS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO SAÚDE NO PARQUE.

Eu acho maravilhoso, gosto muito. Adoro. Eu já participo há 14 anos e minha vida mudou muito depois que eu comecei a participar dessas atividades. (7.1)

VOCÊ PREFERE QUE A AULA SEJA FEITA NO PARQUE OU AQUI, NESSE AMBIENTE FECHADO?

Lá no Parque né? Porque lá a gente esta pertinho da natureza e das plantas, pega um solzinho durante a aula. (7.2) E aqui tem muito degrau e eu sofro do joelho. Tenho o joelho doente e não gosto muito daqui, mas vamos voltar para o parque depois do inverno.

QUAIS OS BENEFÍCIOS QUE A ATIVIDADE FÍSICA REALIZADA NO PROJETO TROUXE PARA SUA VIDA?

Melhorou tudo na minha vida, saúde, tudo. Eu gosto muito e fico triste quando não posso vir. Adoro o Parque, e ainda faço caminhada. (7.3)

Eu tenho osteoporose, artrite, artrose e gastrite. E pressão alta. Minha vida é muito melhor depois da atividade física. (7.4)

FALE SOBRE ALGO QUE ACONTECEU NAS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO QUE LHE MARCOU DE ALGUMA MANEIRA.

Os amigos que ganhei aqui vou levá-los para o resto da vida. Somos mais que uma família. (7.5)

ENTREVISTA 8

Nome: Josete Oliveira Moura (Mulher; 72 anos).

FALE SOBRE AS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO SAÚDE NO PARQUE.

Esse projeto já tem nome de saúde né? Na minha cabeça já é uma saúde completa mesmo. Por que eu me sinto muito bem, quando tem aula eu acordo mais disposta pra vir e quando eu chego passo o dia inteiro mais disposta. É uma coisa muito boa pra mim e creio que pra todos nós que participamos aqui. (8.1) Já tem 10 anos que eu estou aqui.

VOCÊ PREFERE QUE A AULA SEJA FEITA NO PARQUE OU AQUI, NESSE AMBIENTE FECHADO?

No Parque, porque lá a gente fica ao ar livre né? (8.2) E outra, com aquelas vegetações aquilo ajuda muita gente (8.3) e aqui, eu agradeço muito a Deus por que o professor arrumou esse lugar, por que a gente ia ficar parado o inverno todo. Porque começou a chover muito e a gente

ia parar, porque não dava pra a gente vir e não conseguir fazer. E a gente ficou muito triste, né? E aí a gente pensou: Vamos se movimentar pra não parar. Aí de repente ele chegou dando a notícia que tinha arrumado esse salão e foi muito bom. Eu mesma fiquei muito feliz, porque a gente não ia parar de fazer nossa atividade física.

QUAIS OS BENEFÍCIOS QUE A ATIVIDADE FÍSICA REALIZADA NO PROJETO TROUXE PARA SUA VIDA?

Lá no parque a gente fica mais livre, parece que fica com a cabeça mais aberta né? (8.4) Eu tenho depressão e depois que comecei a fazer atividade física aqui, não sinto mais a tristeza que eu sentia. (8.5) E nem me sinto tão só, porque aqui a gente tem amigo, conversa, ri, brinca e a minha saúde melhorou tudo. (8.6)

FALE SOBRE ALGO QUE ACONTECEU NAS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO QUE LHE MARCOU DE ALGUMA MANEIRA.

Meus amigos que ganhei aqui, eles me ajudam a viver mais feliz mesmo eu tendo depressão. (8.7)

ENTREVISTA 9

Nome: Mariazinha Costa (Mulher; 85 anos).

FALE SOBRE AS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO SAÚDE NO PARQUE.

Eu faço caminhada e quando faço caminhada, me sinto outra mulher. Tudo o que é bom a gente vive aqui. (9.1) Já faço atividades aqui há 14 anos.

VOCÊ PREFERE QUE A AULA SEJA FEITA NO PARQUE OU AQUI, NESSE AMBIENTE FECHADO?

No Parque, por que lá é livre e a gente se sente tão bem. (9.2) Porque eu olho a natureza e fico mais perto dela né? (9.3) A gente se sente mais disposta e quando chega em casa faz tudo, é outra mulher. (9.4)

QUAIS OS BENEFÍCIOS QUE A ATIVIDADE FÍSICA REALIZADA NO PROJETO TROUXE PARA SUA VIDA?

Depois que eu comecei aqui eu me sinto mais disposta, porque antes eu dormia demais de dia e não dormia de noite. (9.5) Não sinto mais tantas dores e consigo andar melhor. (9.6) Respiro o ar puro e vivo feliz. (9.7)

FALE SOBRE ALGO QUE ACONTECEU NAS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO QUE LHE MARCOU DE ALGUMA MANEIRA.

Quando a professora Cícera saiu, a gente ficou triste e isso me marcou muito.

ENTREVISTA 10

Nome: Luzinete Florentino dos Santos (Mulher; 80 anos).

FALE SOBRE AS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO SAÚDE NO PARQUE.

Aqui somos uma família, fizeram a maior surpresa pra mim de 80 anos. Graças a Deus! (10.1) Fico muito feliz, porque eu mesmo desde que eu faço saúde no Parque, eu sou outra mulher. (10.2) Eu não perco tempo, nos dias de ir para parque quando é 5h da manhã já estou de pé.

(10.3) Deixo café feito, arrumo as coisas e venho embora toda satisfeita. (10.4) Eu estava ansiosa, porque tem um mês e meio que eu não vinha, por que um carro estava dando ré e bateu em mim e machucou muito a minha perna. Mas, graças a Deus não quebrou nada e eu consegui voltar para fazer a atividade física.

VOCÊ PREFERE QUE A AULA SEJA FEITA NO PARQUE OU AQUI, NESSE AMBIENTE FECHADO?

No Parque, porque aqui é só, graças a Deus, no tempo do inverno. (10.5). Porque toda vez que o inverno chegava a gente ficava sem fazer e esse ano o professor arrumou esse lugar. Mas já no Parque é muito melhor, mais livre, mais ar puro e perto da natureza. (10.6) Porque a gente já fica fechado em casa o tempo todo né? Mesmo que a gente faça os exercícios em casa, nunca é igual ao parque. (10.7) Lá a gente fica mais perto da natureza e o cheirinho de eucalipto é maravilhoso. (10.8)

QUAIS OS BENEFÍCIOS QUE A ATIVIDADE FÍSICA REALIZADA NO PROJETO TROUXE PARA SUA VIDA?

Mudou muita coisa: eu chego em casa e fico mais esperta. Não sinto mais dor nas pernas e nem a dormência que eu sentia, eu sinto mais. Continuo fazendo minhas batalhas de casa, costuro e faço artesanato também. (10.9) Sem essa ginástica eu não estava fazendo nada disso. Parece que dá outra energia pra gente depois que a gente faz. (10.10) Já estou aqui há 13 anos. E o contato com a natureza lá no parque é muito importante. (10.11) Eu chego sempre mais cedo que o professor e ainda dou 2 ou 3 voltas caminhando antes. Tenho outra vida, graças a Deus e ao projeto. (10.12)

FALE SOBRE ALGO QUE ACONTECEU NAS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO QUE LHE MARCOU DE ALGUMA MANEIRA.

A surpresa que fizeram pra mim, no meu aniversário de 80 anos. Eu não esperava nunca, eu fiquei tão feliz tão feliz que me tremia toda. Esses amigos que a gente tem aqui, já fazem parte da nossa vida. (10.13)

ENTREVISTA 11

Nome: Juraci de Souza Ângelo (Mulher; 72 anos).

FALE SOBRE AS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO SAÚDE NO PARQUE.

Aqui é muito divertido, é muita gente. É muito importante para a saúde e para desenvolver as articulações. (11.1) Muito bom, muito bom mesmo.

VOCÊ PREFERE QUE A AULA SEJA FEITA NO PARQUE OU AQUI, NESSE AMBIENTE FECHADO?

Aqui a gente agradece muito pelo imóvel que cederam, mas melhor é lá no Parque mesmo. Aqui é mais longe e fechado. Lá é aberto, tem as árvores e tem tudo né, para favorecer mais o ar puro. (11.2) Aqui está bom por que chovendo não podemos fazer lá no Parque né?

QUAIS OS BENEFÍCIOS QUE A ATIVIDADE FÍSICA REALIZADA NO PROJETO TROUXE PARA SUA VIDA?

Já estou aqui no projeto há mais de 14 anos e minha saúde melhorou muito. (11.3) Não sinto mais tantas dores, durmo melhor, faço caminhadas aqui e ajudo a melhorar minhas articulações.

(11.4) Porque velho você sabe, se para logo enferruja e adocece mais. Aqui no projeto a gente tem mais qualidade de vida. (11.5)

FALE SOBRE ALGO QUE ACONTECEU NAS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO QUE LHE MARCOU DE ALGUMA MANEIRA.

Quando a professora Cícera saiu, a gente ficou muito triste, porque todo muito gostava muito dela. Tinha tanta gente fazendo a física com a gente. Mas o professor também é um dez e nós gostamos muito dele. São amizades que a gente faz aqui né? (11.6)

ENTREVISTA 12

Nome: Hilda Rodrigues Florentino (Mulher; 74 anos).

FALE SOBRE AS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO SAÚDE NO PARQUE.

Ali é bom demais, já tem uns 10 anos que eu participo, desde o tempo de Cícera que eu faço atividades físicas lá. (12.1) Muito bom, gostoso porque além do cheiro de eucaliptos tem o sol que nos aquece muito e melhora nossa saúde. É bom demais, muito bom! (12.2)

VOCÊ PREFERE QUE A AULA SEJA FEITA NO PARQUE OU AQUI, NESSE AMBIENTE FECHADO?

Lá no Parque é claro, é ótimo lá porque a gente fica em contato com a natureza, sente aquele cheiro gostoso e toma banho de sol. (12.3) Muito aberto e espaçoso. (12.4) Quando o inverno chega e temos que sair do Parque, por causa das chuvas, eu vou pouco para o outro lugar. Não me sinto tão bem lá, quanto me sinto no Parque. (12.5) Se todos tivessem a oportunidade de fazer atividades aqui no Parque, saberiam do que estou falando: Natureza, verde, paz, sol e amigos, não existe nada melhor. (12.6)

QUAIS OS BENEFÍCIOS QUE A ATIVIDADE FÍSICA REALIZADA NO PROJETO TROUXE PARA SUA VIDA?

Primeiro me levantou da cama cedo de tão bom que eu acho, eu não me importo de acordar cedo para ir fazer ginástica. (12.7) Melhorou minha circulação, as dores das minhas costas, tudo, tudo, tudo melhora. Depois que comecei a fazer atividades físicas lá, tenho mais disposição para tudo e sou mais feliz. (12.8)

FALE SOBRE ALGO QUE ACONTECEU NAS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO QUE LHE MARCOU DE ALGUMA MANEIRA.

Além de fazer muitos amigos, a gente festeja tudo lá. Todas as datas comemorativas a gente festeja lá, até do dia das crianças a gente festeja. Dia do professor, aniversário de todo mundo é motivo para festa e comemoração. Muito bom! (12.9)

ENTREVISTA 13

Nome: Maria Lea F. dos Santos (Mulher, 64 anos).

FALE SOBRE AS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO SAÚDE NO PARQUE.

Aqui a gente vive melhor e se diverte. Todas as atividades que vivenciamos aqui nos proporcionam mais qualidade de vida e fazem da nossa vida, uma vida melhor. (13.1) Já

participo há mais de 8 anos e depois que comecei aqui, minha vida mudou muito. Eu tenho mais saúde e sou mais feliz. (13.2)

VOCÊ PREFERE QUE A AULA SEJA FEITA NO PARQUE OU AQUI, NESSE AMBIENTE FECHADO?

Sem duvidas no Parque, esse encontro com a natureza é muito bom. (13.3) O cheiro de eucalipto, as plantas, esse ar puro, o solzinho de manhã, tudo isso faz com que eu viva mais. Acho que vou viver muitos anos, só por que frequento essas aulas e venho ao Parque sempre. (13.4) No ambiente fechado a gente só vai quando esta chovendo muito, para não ter que ficar sem fazer nada. Mas eu prefiro aqui no Parque, prefiro sim! (13.5)

QUAIS OS BENEFÍCIOS QUE A ATIVIDADE FÍSICA REALIZADA NO PROJETO TROUXE PARA SUA VIDA?

Eu vivo melhor. Durmo melhor, e não tomo mais remédio para dormir. Acordo mais disposta e feliz, venho fazer as atividades e encontro os amigos e o professor. (13.6) Não tenho mais depressão e nem aquela tristeza que sentia, quando ficava o tempo todo sozinha em casa. Fiz amigos aqui, trouxe amigos comigo e hoje sou muito mais feliz depois do projeto. (13.7) Meus exames nunca mais deram alterados e eu fico pouco doente, até meus exames de vitamina D deram legais. Aprendi a me cuidar mais depois do projeto e presto mais atenção em mim. (13.8)

FALE SOBRE ALGO QUE ACONTECEU NAS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO QUE LHE MARCOU DE ALGUMA MANEIRA.

Ah, a saída pra professora Cícera. Mas o que eu falo todo dia em casa é que eu agradeço a Deus pelos amigos que ganhei aqui. Aqui a gente faz amizade e um cuida do outro também. Depois desse projeto, eu nunca mais fui sozinha. (13.9)

ENTREVISTA 14

Nome: João Henrique Rodrigues de Lima (Homem; 72 anos).

FALE SOBRE AS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO SAÚDE NO PARQUE.

Atividades que fazem bem para o corpo e para a alma. Estou há pouco tempo fazendo atividades aqui, mas já pude sentir tudo de bom que é estar aqui. (14.1)

VOCÊ PREFERE QUE A AULA SEJA FEITA NO PARQUE OU AQUI, NESSE AMBIENTE FECHADO?

Aqui no Parque, porque a gente se sente muito bem e mais vivo né? Eu fui criado no sítio e isso aqui me lembra muito a minha infância e o quanto era bom, viver ao ar livre e ter sempre contato com a natureza. No ambiente fechado eu me sinto preso e não tenho vontade de vir. (14.2)

QUAIS OS BENEFÍCIOS QUE A ATIVIDADE FÍSICA REALIZADA NO PROJETO TROUXE PARA SUA VIDA?

Benefícios mentais e físicos. Não sinto mais tanta dor na minha perna doente e durmo muito melhor. (14.3) Também sofro de ansiedade e depois que comecei aqui, não me sinto tão ansioso não. Respiro melhor e converso com os amigos. (14.4)

FALE SOBRE ALGO QUE ACONTECEU NAS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO QUE LHE MARCOU DE ALGUMA MANEIRA.

O que me marca sempre aqui são os amigos que fizemos e que levamos pra vida. (14.5)

ENTREVISTA 15

Nome: Josuel Correia da Silva (Homem; 66 anos).

FALE SOBRE AS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO SAÚDE NO PARQUE.

Aqui o que mais gosto de fazer é dançar e conversar com os amigos. Somos uma família aqui, sabe? Cuidamos da nossa família e cuidamos uns dos outros. Já estou aqui há 8 anos e não penso em deixar de vir não. Só peço a Deus saúde para continuar aqui. (15.1)

VOCÊ PREFERE QUE A AULA SEJA FEITA NO PARQUE OU AQUI, NESSE AMBIENTE FECHADO?

No Parque, aqui em Garanhuns não tem lugar melhor para fazer a física. Perto de casa, cheio de árvores, cheirinho de eucalipto, ar puro e cheio de amigos e pessoas de bem. (15.2) Não quero mais nada! Só vou para o lugar fechado para não ficar sem fazer a física, porque se não fosse isso, eu nem iria. (15.3)

QUAIS OS BENEFÍCIOS QUE A ATIVIDADE FÍSICA REALIZADA NO PROJETO TROUXE PARA SUA VIDA?

Eu me curei da depressão depois que entrei aqui, minha pressão não é mais alta e eu nunca mais tive gripe, acho que por causa do ar puro. Eu acordo feliz quando é dia de vir pra cá e depois da física vou pra casa mais feliz ainda. (15.4)

FALE SOBRE ALGO QUE ACONTECEU NAS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO QUE LHE MARCOU DE ALGUMA MANEIRA.

O jeito que cada amigo e o professor me tratam, eles me tratam com muito importância e carinho. Eu não sou mais triste e depressivo como eu era antes. Esse projeto é bom demais e nos faz um bem danado. (15.5)

ENTREVISTA 16

Nome: Maria José Bezerra da Silva (Mulher; 66 anos).

FALE SOBRE AS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO SAÚDE NO PARQUE.

Uma alegria poder participar desse projeto e poder melhorar minha saúde através dele. Isso aqui nos traz mais qualidade de vida e prolonga nossos dias. (16.1)

VOCÊ PREFERE QUE A AULA SEJA FEITA NO PARQUE OU AQUI, NESSE AMBIENTE FECHADO?

É melhor no parque, porque é aberto né? Pra você respirar é bem melhor porque tem os eucaliptos que tem lá né, ao ar livre a gente se cansa menos. (16.2)

QUAIS OS BENEFÍCIOS QUE A ATIVIDADE FÍSICA REALIZADA NO PROJETO TROUXE PARA SUA VIDA?

Eu sentia muita dor no pescoço, nos braços, nas pernas e nas mãos por causa do crochê e melhorou tudo, hoje em dia eu não sinto mais dor nenhuma, depois que comecei os exercícios. (16.3)

FALE SOBRE ALGO QUE ACONTECEU NAS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO QUE LHE MARCOU DE ALGUMA MANEIRA.

Depois que comecei a fazer exercícios aqui, até minha disposição para fazer crochê aumentou. Esse projeto mudou minha vida e minha saúde para melhor. (16.4)

ENTREVISTA 17

Nome: Cícero Damásio de Oliveira (Homem; 69 anos).

FALE SOBRE AS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO SAÚDE NO PARQUE.

Antes dessas atividades eu nem saía de casa e quando saía era de muletas. Tudo no meu corpo doía, eu vivia dopado de tanto remédio e minhas dores não passavam. (17.1) Depois que comecei a vir para o projeto, eu nem sei mais direito o que é dor. Minha vida mudou muito e a minha saúde melhorou 100%. (17.2)

VOCÊ PREFERE QUE A AULA SEJA FEITA NO PARQUE OU AQUI, NESSE AMBIENTE FECHADO?

Ah, eu prefiro aqui no Parque. Porque a gente está mais perto da natureza e esse contato com a natureza melhora ainda mais nossa saúde. (17.3) Eu agradeço a todos aqui do projeto, por que depois dele eu não sinto mais dores e tenho mais vontade de viver. (17.4)

QUAIS OS BENEFÍCIOS QUE A ATIVIDADE FÍSICA REALIZADA NO PROJETO TROUXE PARA SUA VIDA?

Olhe minha filha, eu não andava e quando andava era me arrastando com uma muleta. Eu sentia tanta dor nas pernas e nas costas que eu pedia pra morrer e pensava que nunca ia ficar bom. (17.5) Eu não estou dizendo que nunca mais senti dor não, eu estou dizendo que minha vida melhorou muito e que minhas dores só aparecem muito raras e eu ando como se nunca tivesse sentido dor e como se nunca tivesse tomado aquele tanto de remédio. (17.6) Primeiramente Deus, depois esses exercícios, foi o que me curou e me fez voltar a ter vontade de viver e de sair de casa. Eu já tomei tanto remédio e injeção que vivia mais morto que vivo e nada adiantava. Exercício físico é vida e para nós idosos, é capaz de nos dar mais anos de vida. (17.7)

FALE SOBRE ALGO QUE ACONTECEU NAS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO QUE LHE MARCOU DE ALGUMA MANEIRA.

Fizeram uma festa surpresa aqui no parque no meu aniversário, isso eu nunca vou esquecer. Aqui a gente se sente bem, feliz, amado e vivo! (17.8)

ENTREVISTA 18

Nome: Gercina Regina da Silva Sales (Mulher, 79 anos).

FALE SOBRE AS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO SAÚDE NO PARQUE.

É um alívio nos meus dias de solidão, uma alegria poder participar desse projeto e poder me sentir útil e viva. (18.1)

VOCÊ PREFERE QUE A AULA SEJA FEITA NO PARQUE OU AQUI, NESSE AMBIENTE FECHADO?

No Parque, porque a gente sente o ar puro, o calor do sol e o cheiro das plantas. Esse Parque é bom demais. (18.2) Só vamos para o lugar fechado quando esta no inverno e não podemos fazer aqui no Parque por causa da chuva, para a gente não ficar doente né. (18.3)

QUAIS OS BENEFÍCIOS QUE A ATIVIDADE FÍSICA REALIZADA NO PROJETO TROUXE PARA SUA VIDA?

Eu tenho pressão alta e sempre tomei remédios e não resolvia nada, parecia que eram de farinha. Aí o médico disse para eu começar a fazer atividade física e depois disso, tomo o remédio e minha pressão está muito mais controlada que só com remédio e eu sinto mais disposição e vontade de fazer as coisas em casa. E aqui a gente sempre tem companhia e amigos. Eu gosto muito de vir pra cá e quando não posso vir, fico triste. (18.4)

FALE SOBRE ALGO QUE ACONTECEU NAS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO QUE LHE MARCOU DE ALGUMA MANEIRA.

Quando eu fiquei sem vir, porque estava com a pressão muito alta, meus amigos e o professor foram na minha casa, saber por que eu não estava mais indo para o projeto. Eu me senti importante e amada. (18.5)

ENTREVISTA 19

Nome: José Ramos Sobrinho (Homem; 69 anos).

FALE SOBRE AS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO SAÚDE NO PARQUE.

Aqui a gente dança, caminha, faz ginástica, conversa e brinca. Aqui é onde a gente esquece as tristezas do dia e até esquece que tá velho. Esse projeto é muito bom e só faz bem a gente. (19.1)

VOCÊ PREFERE QUE A AULA SEJA FEITA NO PARQUE OU AQUI, NESSE AMBIENTE FECHADO?

Aqui no Parque, porque aqui a gente fica livre e acho que faz mais bem fazer ginástica aqui, dá mais resultados. Aqui a gente encontra muita gente, que às vezes só vem caminhar e faz muitas amizades. Além de ser na natureza né? Ficar perto da natureza faz muito bem. (19.2)

QUAIS OS BENEFÍCIOS QUE A ATIVIDADE FÍSICA REALIZADA NO PROJETO TROUXE PARA SUA VIDA?

Melhorou muito minha circulação, porque minhas pernas incham muito. Quando venho pra cá eu me sinto muito bem e nem sinto que estou me esforçando. Durmo melhor depois das aulas e por incrível que pareça, tomo menos remédios e me alimento melhor. (19.3)

FALE SOBRE ALGO QUE ACONTECEU NAS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO QUE LHE MARCOU DE ALGUMA MANEIRA.

Quando a professora Cícera saiu, a gente ficou muito triste. Mas todos os professores que chegam para trabalhar aqui são especiais, bons e queridos também. (19.4)

ENTREVISTA 20

Nome: Vera Araújo Cavalcante da Silva (Mulher; 65 anos).

FALE SOBRE AS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO SAÚDE NO PARQUE.

Aqui a gente tem mais saúde, tudo de bom, felicidade e mais qualidade de vida. Todas as atividades que fazemos nos ajudam a viver melhor e a fazer do nosso envelhecimento um momento para viver bem. As amizades que a gente faz aqui são maravilhosas. O Parque é tudo de bom, exercício é tudo de bom. (20.1)

VOCÊ PREFERE QUE A AULA SEJA FEITA NO PARQUE OU AQUI, NESSE AMBIENTE FECHADO?

Prefiro no Parque porque é ao ar livre, a questão da natureza, do ambiente. Lá é tudo de bom. O ar livre que a gente respira. Quando eu entrei na menopausa eu sentia muito calor e em ambiente fechado eu me sinto mais abafada e com muito calor e isso eu não sinto lá no Parque por ser aberto, gostoso e ao ar livre. (20.2)

QUAIS OS BENEFÍCIOS QUE A ATIVIDADE FÍSICA REALIZADA NO PROJETO TROUXE PARA SUA VIDA?

Eu sempre gostei de fazer atividades físicas, sempre tive boas referências na minha escola onde tive um professor muito bom. Contribuiu para melhorar cada vez mais, fisicamente, mentalmente, como pessoa também em termos de educação. Porque depois das atividades físicas aqui no Parque eu passei a cuidar mais da natureza e não joga mais lixo no chão e me preocupo mais em cuidar de tudo, para manter tudo limpo para a gente poder usar. Melhora tudo em todos os sentidos, pelo menos pra mim. (20.3)

FALE SOBRE ALGO QUE ACONTECEU NAS ATIVIDADES FÍSICAS QUE VOCÊ VIVENCIA NO PROJETO QUE LHE MARCOU DE ALGUMA MANEIRA.

Uma vez eu quebrei o pé e a turma toda foi me visitar em casa e até flores levaram. Isso é por causa da amizade que a gente faz e cultiva aqui no projeto. (20.4)

APÊNDICE 3

UNIDADES DE SIGNIFICADO – CORPUS COMPLETO

ENTREVISTA 1

Nome: Maria José dos Santos (mulher; 65 anos).

- 1.1 As atividades que fazemos no parque melhoram nossa saúde, faz bem para meu corpo e pra minha cabeça. Sempre que tem aula eu acordo mais feliz e disposta porque venho para o Parque sentir esse cheirinho de eucalipto e ficar mais perto da natureza.
- 1.2 Quando chega o inverno, as aulas param e muitas vezes eu termino adoecendo porque fico muito tempo sem fazer física, mas esse ano o professor arrumou esse espaço aqui e a gente não vai ficar muito tempo sem fazer nada.
- 1.3 Mais eu prefiro lá no Parque e quero que o inverno passe logo pra a gente voltar pra lá. Eu prefiro que seja feita as aulas lá no Parque, porque é um ambiente ao ar livre, maior e mais espaço e eu respiro melhor por causa desse cheirinho de eucalipto.
- 1.4 Minha vida melhorou bastante depois que comecei aqui no projeto, porque melhorou minha circulação, dor nos ossos, no joelho, fiquei bem melhor. Até estou até dormindo melhor e não reclamo mais tanto.
- 1.5 Tão bom ir pra lá e vê aquelas plantas todas, aqueles eucaliptos e encontrar com os amigos que fiz aqui na física.
- 1.6 Essas atividades me trouxeram só coisas boas, porque a gente arruma mais amigos e fica na atividade física.
- 1.7 Tem uns treze (13) anos que eu faço a física aqui e só me aconteceram coisas boas depois disso aqui
- 1.8 Aqui a gente dança, faz amigos, canta, caminha, faz física no chão com o colchonete, conversa com a natureza e volta pra casa feliz e querendo que tivesse todo dia.

ENTREVISTA 2

Nome: Moça Holanda (mulher; 91 anos de idade).

- 2.1 [...] só de ouvir o nome do projeto eu já sinto felicidade e saúde.
- 2.2 Eu sou a mais velha da turma e já caminho no Parque há uns 30 anos e depois que comecei essa ginástica estou cada vez me sentindo melhor
- 2.3 Aquele cheirinho de eucalipto aquilo é muito bom, aquilo é tudo, aquilo já tem um nome: Saúde no Parque!
- 2.4 A gente está aqui num local fechado, só por enquanto que passa o inverno, mas se Deus quiser assim que começar o verão nós vamos voltar pra lá. Porque é lá que a gente se sente bem, a ginástica no ar livre é muito bom pra saúde e eu escuto muito isso: que é muito bom pra saúde. E eu gosto também.
- 2.5 E eu me sinto muito bem no Parque, me sinto em casa.
- 2.6 Gosto muito do ambiente aberto, logo eu nasci e me criei em fazenda, né? Ai a natureza é tudo né minha filha? Quando a gente nasce e se cria em fazenda, oh que saudade! Tenho muita saudade, saudade mesmo.
Porque é muito bom a gente acordar de manhã ouvindo o berro dos bezerros, aquele cheirinho de terra e do gado é muito gostoso. Eu tenho muito saudade.
- 2.7 Estou no projeto saúde no Parque desde que iniciou, tem muito mais que 15 anos. Entra ano e sai ano, entre e sai enfermeiros e professores e eu estou lá firme e forte.

- 2.8 Melhorou muito minha filha, melhorou física e mental também porque a gente se relaciona né? Eu moro só, sou viúva e vivo sozinha, só vejo alguém em casa quando chega meus filhos e eu tenho poucos filhos, só tenho três né?
- 2.9 Lá têm minhas amigas e meus amigos do parque a gente brinca, a gente caminha e depois tem a ginástica. É muito bom, pra mim é tudo, o parque pra mim é tudo.
- 2.10 Melhorou muito, melhorou minha circulação. Meus movimentos, porque já pensou eu com essa idade fazer o que eu faço? Onde as minhas filhas não fazem o que faço e nem as minhas netas.
- 2.11 Eu não faço mais por que não é possível. Eu faço parte do grupo de terceira idade do Sesc, faço caminhadas no Parque, ginástica no projeto ginástica no Parque e se eu pudesse eu fazia mais coisa porque atividade física só faz bem para nossa saúde e cabeça.
- 2.12 Quando eu começo a dançar eu não paro e sempre que tem quadrilha junina eu danço, dança mulher com mulher porque lá não tem muitos homens e os homens que tem são casados. São mais de 130 componentes e todas as festas me marcam de verdade.
- 2.13 Todo ano tem avaliação e sempre que eles fazem a minha nota é boa e minha saúde só tem melhorado.
- 2.14 Aqui a gente faz muitas amizades e a gente cuida dos amigos, eu nunca falto e quando eu falto eles vão na minha casa saber o que aconteceu. Aqui a gente faz amizade, lembra da infância na fazenda por causa da natureza e melhora a saúde. Eu gosto muito do Parque e esse projeto é tudo pra mim.

ENTREVISTA 3

Nome: Quitéria de Lira da Silva (Mulher; 62 anos).

- 3.1 As atividades que a gente faz aqui são boas pra gente e pra nossa saúde, para as dores que a gente sente né?
- 3.2 Fazer atividade física é muito importante pra nossa saúde.
- 3.3 [...] nunca quis deixar de fazer porque eu me sinto muito bem quando venho e sinto que diminuíram minhas dores do corpo todo.
- 3.4 Eu prefiro que seja feita a física lá no Parque, porque aqui não tem a natureza que tem no Parque, mas a gente só tá aqui por causa das chuvas
- 3.5 Lá tem mais espaço e a gente quando termina vai andar no meio daquele Parque bonito ou vai andar mais cedo antes da aula. O Parque é bonito demais e cheio de verde. Parece que Deus tá lá!
- 3.6 Os benefícios que eu percebi foi que minhas dores melhoraram muito depois que eu estou fazendo aula, eu durmo melhor, aliás, durmo até demais.
- 3.7 Depois que eu estou fazendo aula aqui, diminuíram os remédios que eu tomo, eu não tomo remédio pra dormir não, só os para as dores da artrite e artrose, mas eu não sinto mais dores como eu sentia.
- 3.8 O que me marcou muito foi a saída da professora Cícera e depois entrou esse outro professor que é muito bom também e os amigos que eu fiz aqui, porque a gente faz muitos amigos aqui e se sente muito bem.

ENTREVISTA 4

Nome: Jorge Vicente da Silva (Homem; 82 anos).

- 4.1 Gosto, porque é pertinho da minha casa e eu venho todo dia pra caminhar.

- 4.2 Mas eu prefiro que seja no Parque por que é mais perto pra mim e porque no Parque eu posso caminhar lá e vejo a natureza de lá.
- 4.3 Melhorou muita coisa né? Antes disso eu só vivia caindo e vivia muito doente e depois que eu comecei a fazer caminhada do Parque e a física aqui, eu melhorei muito né?
- 4.4 Aqui eu fiz amigos e quando eu não venho pra física eles vão lá na minha casa saber se estou doente. Aqui na física é muito bom porque no Parque a gente fica mais perto da terra e das plantas. Eu gosto!

ENTREVISTA 5

Nome: Francisca de Fátima Souza Araújo (Mulher; 62 anos).

- 5.1 Eu não gosto de ir para academias, porque é muito fechado e acho que é lugar de gente nova. Aqui a gente faz amigos, cuida da saúde e fica perto da natureza.
- 5.2 No Parque é melhor pelo ar puro e pelo contato com a natureza. [...] Lá no Parque o ar é mais puro por conta das árvores.
- 5.3 Trouxe muita coisa boa, minha saúde melhorou e eu não vivo mais em médico e nem reclamando como vivia antes de fazer a física aqui. Fiz os exames das minhas taxas e todas estão normais.
- 5.4 A troca da professora foi algo que me marcou muito, porque eu passei por todos os professores que já passaram lá.

ENTREVISTA 6

Nome: Maria José de Freitas (Mulher; 63 anos).

- 6.1 Aqui é um pedaço do céu na terra, tudo de bom. É saúde e uma vida saudável, né?
- 6.2 As atividades que a gente faz aqui me ajudaram a voltar a andar.
- 6.3 Lá no Parque, por lá é ao ar livre e a gente sente aquele cheirinho de eucalipto, aquela delícia né? E é assim, um ambiente saudável que a gente fica a vontade. Aqui não, aqui já muda a respiração né?
- 6.4 A gente sente muito calor aqui e o Parque, eu digo a todo mundo que é um pedacinho do céu.
- 6.5 Porque com a graça de Deus eu estou aqui e andando, né?
- 6.6 Eu voltei a andar, primeiramente agradeço a Deus e depois ao projeto. Era pra eu estar numa cadeira de rodas e agora eu ando e faço as atividades aqui.
- 6.7 Eu comecei fazendo caminhadas e até hoje. Vinte anos que eu faço caminhadas e atividades físicas.
- 6.8 Eu ter voltado a andar, porque na época que eu comecei a fazer caminhada lá no Parque, eu não tinha forças na perna para caminhar e hoje com a Graça de Deus estou aqui, senão eu estava numa cadeira de rodas.
- 6.9 O projeto mudou minha vida e minha saúde e é ainda melhor quando estamos ao ar livre.

ENTREVISTA 7

Nome: Maria José Aurora de Lira Martins (Mulher; 80 anos).

- 7.1 Eu acho maravilhoso, gosto muito. Adoro. Eu já participo há 14 anos e minha vida mudou muito depois que eu comecei a participar dessas atividades.

- 7.2 Lá no Parque né? Porque lá a gente esta pertinho da natureza e das plantas, pega um solzinho durante a aula.
- 7.3 Melhorou tudo na minha vida, saúde, tudo. Eu gosto muito e fico triste quando não posso vir. Adoro o parque, e ainda faço caminhada.
- 7.4 Eu tenho osteoporose, artrite, artrose e gastrite. E pressão alta. Minha vida é muito melhor depois da atividade física.
- 7.5 Os amigos que ganhei aqui vou leva-los para o resto da vida. Somos mais que uma família.

ENTREVISTA 8

Nome: Josete Oliveira Moura (Mulher; 72 anos).

- 8.1 Esse projeto já tem nome de saúde, né? Na minha cabeça já é uma saúde completa mesmo. Por que eu me sinto muito bem, quando tem aula eu acordo mais disposta pra vir e quando eu chego passo o dia inteiro mais disposta. É uma coisa muito boa pra mim e creio que pra todos nós que participamos aqui.
- 8.2 No Parque, por que lá a gente fica ao ar livre né?
- 8.3 E outra, com aquelas vegetações aquilo ajuda muita gente
- 8.4 Lá no Parque a gente fica mais livre, parece que fica com a cabeça mais aberta né
- 8.5 Eu tenho depressão e depois que comecei a fazer atividade física aqui, não sinto mais a tristeza que eu sentia.
- 8.6 E nem me sinto tão só, porque aqui a gente tem amigo, conversa, ri, brinca e a minha saúde melhorou tudo.
- 8.7 Meus amigos que ganhei aqui, eles me ajudam a viver mais feliz mesmo eu tendo depressão.

ENTREVISTA 9

Nome: Mariazinha Costa (Mulher; 85 anos).

- 9.1 Eu faço caminhada e quando faço caminhada, me sinto outra mulher. Tudo o que é bom a gente vive aqui.
- 9.2 No Parque, por que lá é livre e a gente se sente tão bem.
- 9.3 Porque eu olho a natureza e fico mais perto dela né?
- 9.4 A gente se sente mais disposta e quando chega em casa faz tudo, é outra mulher.
- 9.5 Depois que eu comecei aqui eu me sinto mais disposta, porque antes eu dormia demais de dia e não dormia de noite.
- 9.6 Não sinto mais tantas dores e consigo andar melhor.
- 9.7 Respiro o ar puro e vivo feliz.

ENTREVISTA 10

Nome: Luzinete Florentino dos Santos (Mulher; 80 anos).

- 10.1 Aqui somos uma família, fizeram a maior surpresa pra mim de 80 anos. Graças a Deus!
- 10.2 Fico muito feliz, porque eu mesmo desde que eu faço saúde no Parque, eu sou outra mulher.
- 10.3 Eu não perco tempo, nos dias de ir para o Parque quando é 5h da manhã já estou de pé.
- 10.4 Deixo café feito, arrumo as coisas e venho embora toda satisfeita.
- 10.5 No Parque, porque aqui é só, graças a Deus, no tempo do inverno.
- 10.6 Mas já no Parque é muito melhor, mais livre, mais ar puro e perto da natureza.

- 10.7 Porque a gente já fica fechado em casa o tempo todo né? Mesmo que a gente faça os exercícios em casa, nunca é igual ao Parque.
- 10.8 Lá a gente fica mais perto da natureza e o cheirinho de eucalipto é maravilhoso.
- 10.9 Mudou muita coisa: eu chego em casa e fico mais esperta. Não sinto mais dor nas pernas e nem a dormência que eu sentia, eu sinto mais. Continuo fazendo minhas batalhas de casa, costuro e faço artesanato também.
- 10.10 Sem essa ginástica eu não estava fazendo nada disso. Parece que dá outra energia pra gente depois que a gente faz.
- 10.11 E o contato com a natureza lá no Parque é muito importante.
- 10.12 Tenho outra vida, graças a Deus e ao projeto.
- 10.13 A surpresa que fizeram pra mim, no meu aniversário de 80 anos. Eu não esperava nunca, eu fiquei tão feliz tão feliz que me tremia toda. Esses amigos que a gente tem aqui, já fazem parte da nossa vida.

ENTREVISTA 11

Nome: Juraci de Souza Ângelo (Mulher; 72 anos).

- 11.1 É muito importante para a saúde e para desenvolver as articulações.
- 11.2 [...] melhor é lá no parque mesmo. Aqui é mais longe e fechado. Lá é aberto, tem as árvores e tem tudo né, para favorecer mais o ar puro.
- 11.3 Já estou aqui no projeto há mais de 14 anos e minha saúde melhorou muito.
- 11.4 Não sinto mais tantas dores, durmo melhor, faço caminhadas aqui e ajudo a melhorar minhas articulações.
- 11.5 Porque velho você sabe, se para logo enferruja e adocece mais. Aqui no projeto a gente tem mais qualidade de vida.
- 11.6 São amizades que a gente faz aqui né?

ENTREVISTA 12

Nome: Hilda Rodrigues Florentino (Mulher; 74 anos).

- 12.1 Ali é bom demais já tem uns 10 anos que eu participo, desde o tempo de Cícera que eu faço atividades físicas lá.
- 12.2 Muito bom, gostoso porque além do cheiro de eucaliptos tem o sol que nos aquece muito e melhora nossa saúde. É bom demais, muito bom!
- 12.3 Lá no Parque é claro, é ótimo lá por que a gente fica em contato com a natureza, sente aquele cheiro gostoso e toma banho de sol.
- 12.4 Muito aberto e espaçoso.
- 12.5 Quando o inverno chega e temos que sair do Parque, por causa das chuvas, eu vou pouco para o outro lugar. Não me sinto tão bem lá, quanto me sinto no Parque.
- 12.6 Se todos tivessem a oportunidade de fazer atividades aqui no Parque, saberiam do que estou falando: Natureza, verde, paz, sol e amigos, não existe nada melhor.
- 12.7 Primeiro me levantou da cama cedo de tão bom que eu acho, eu não me importo de acordar cedo para ir fazer ginástica.
- 12.8 Melhorou minha circulação, as dores das minhas costas, tudo, tudo, tudo melhora. Depois que comecei a fazer atividades físicas lá, tenho mais disposição para tudo e sou mais feliz.
- 12.9 Além de fazer muitos amigos, a gente festeja tudo lá. Todas as datas comemorativas a gente festeja lá, até do dia das crianças a gente festeja. Dia do professor, aniversário de todo mundo é motivo para festa e comemoração. Muito bom!

ENTREVISTA 13

Nome: Maria Lea F. dos Santos (Mulher, 64 anos).

- 13.1 Aqui a gente vive melhor e se diverte. Todas as atividades que vivenciamos aqui nos proporcionam mais qualidade de vida e fazem da nossa vida, uma vida melhor.
- 13.2 [...] depois que comecei aqui, minha vida mudou muito. Eu tenho mais saúde e sou mais feliz.
- 13.3 Sem duvidas no Parque, esse encontro com a natureza é muito bom.
- 13.4 O cheiro de eucalipto, as plantas, esse ar puro, o solzinho de manhã, tudo isso faz com que eu viva mais. Acho que vou viver muitos anos, só porque frequento essas aulas e venho ao Parque sempre.
- 13.5 No ambiente fechado a gente só vai quando esta chovendo muito, para não ter que ficar sem fazer nada. Mas eu prefiro aqui no Parque, prefiro sim!
- 13.6 Eu vivo melhor. Durmo melhor, e não tomo mais remédio para dormir. Acordo mais disposta e feliz, venho fazer as atividades e encontro os amigos e o professor.
- 13.7 Não tenho mais depressão e nem aquela tristeza que sentia quando ficava o tempo todo sozinha em casa. Fiz amigos aqui, trouxe amigos comigo e hoje sou muito mais feliz depois do projeto.
- 13.8 Meus exames nunca mais deram alterados e eu fico pouco doente, até meus exames de vitamina D deram legais. Aprendi a me cuidar mais depois do projeto e presto mais atenção em mim.
- 13.9 [...] eu agradeço a Deus pelos amigos que ganhei aqui. Aqui a gente faz amizade e um cuida do outro também. Depois desse projeto, eu nunca mais fui sozinha.

ENTREVISTA 14

Nome: João Henrique Rodrigues de Lima (Homem; 73 anos).

- 14.1 Atividades que fazem bem para o corpo e para a alma. Estou há pouco tempo fazendo atividades aqui, mas já pude sentir tudo de bom que é estar aqui.
- 14.2 Aqui no Parque, porque a gente se sente muito bem e mais vivo né? Eu fui criado no sítio e isso aqui me lembra muito a minha infância e o quanto era bom, viver ao ar livre e ter sempre contato com a natureza. No ambiente fechado eu me sinto preso e não tenho vontade de vir.
- 14.3 Benefícios metais e físicos. Não sinto mais tanta dor na minha perna doente e durmo muito melhor.
- 14.4 Também sofro de ansiedade e depois que comecei aqui, não me sinto tão ansioso não. Respiro melhor e converso com os amigos.
- 14.5 O que me marca sempre aqui são os amigos que fizemos e que levamos pra vida.

ENTREVISTA 15

Nome: Josuel Correia da Silva (Homem; 66 anos).

- 15.1 Aqui o que mais gosto de fazer é dançar e conversar com os amigos. Somos uma família aqui, sabe? Cuidamos da nossa família e cuidamos uns dos outros. Já estou aqui há 8 anos e não penso em deixar de vir não. Só peço a Deus saúde para continuar aqui.
- 15.2 No Parque, aqui em Garanhuns não tem lugar melhor para fazer a física. Perto de casa, cheio de árvores, cheirinho de eucalipto, ar puro e cheio de amigos e pessoas de bem.

- 15.3 Não quero mais nada! Só vou para o lugar fechado para não ficar sem fazer a física, por que se não fosse isso, eu nem iria.
- 15.4 Eu me curei da depressão depois que entrei aqui, minha pressão não é mais alta e eu nunca mais tive gripe, acho que por causa do ar puro. Eu acordo feliz quando é dia de vir pra cá e depois da física vou pra casa mais feliz ainda.
- 15.5 O jeito que cada amigo e o professor me trata, eles me tratam com muito importância e carinho. Eu não sou mais triste e depressivo como eu era antes. Esse projeto é bom demais e nos faz um bem danado.

ENTREVISTA 16

Nome: Maria José Bezerra da Silva (Mulher; 66 anos).

- 16.1 Uma alegria poder participar desse projeto e poder melhorar minha saúde através dele. Isso aqui nos traz mais qualidade de vida e prolonga nossos dias.
- 16.2 É melhor no parque, por que é aberto né? Pra você respirar é bem melhor por que tem os eucaliptos que tem lá né, ao ar livre a gente se cansa menos.
- 16.3 Eu sentia muita dor no pescoço, nos braços, nas pernas e nas mãos por causa do crochê e melhorou tudo, hoje em dia eu não sinto mais dor nenhuma, depois que comecei os exercícios.
- 16.4 Depois que comecei a fazer exercícios aqui, até minha disposição para fazer crochê aumentou. Esse projeto mudou minha vida e minha saúde para melhor.

ENTREVISTA 17

Nome: Cícero Damásio de Oliveira (Homem; 69 anos).

- 17.1 Antes dessas atividades eu nem saía de casa e quando saía era de muletas. Tudo no meu corpo doía, eu vivia dopado de tanto remédio e minhas dores não passavam.
- 17.2 Depois que comecei a vir para o projeto, eu nem sei mais direito o que é dor. Minha vida mudou muito e a minha saúde melhorou 100%.
- 17.3 Ah, eu prefiro aqui no parque. Por que a gente está mais perto da natureza e esse contato com a natureza melhora ainda mais nossa saúde.
- 17.4 Eu agradeço a todos aqui do projeto, por que depois dele eu não sinto mais dores e tenho mais vontade de viver.
- 17.5 Olhe minha filha, eu não andava e quando andava era me arrastando com uma muleta. Eu sentia tanta dor nas pernas e nas costas que eu pedia pra morrer e pensava que nunca ia ficar bom.
- 17.6 Eu não estou dizendo que nunca mais senti dor não, eu estou dizendo que minha vida melhorou muito e que minhas dores só aparecem muito raras e eu ando como se nunca tivesse sentido dor e como se nunca tivesse tomado aquele tanto de remédio.
- 17.7 Primeiramente Deus, depois esses exercícios, foi o que me curou e me fez voltar a ter vontade de viver e de sair de casa. Eu já tomei tanto remédio e injeção que vivia mais morto que vivo e nada adiantava. Exercício físico é vida e para nós idosos, é capaz de nos dar mais anos de vida.
- 17.8 Fizeram uma festa surpresa aqui no Parque no meu aniversário, isso eu nunca vou esquecer. Aqui a gente se sente bem, feliz, amado e vivo!

ENTREVISTA 18

Nome: Gercina Regina da Silva Sales (Mulher, 79 anos).

- 18.1 É um alívio nos meus dias de solidão, uma alegria poder participar desse projeto e poder me sentir útil e viva.
- 18.2 No Parque, porque a gente sente o ar puro, o calor do sol e o cheiro das plantas. Esse Parque é bom demais.
- 18.3 Só vamos para o lugar fechado quando esta no inverno e não podemos fazer aqui no Parque por causa da chuva, para a gente não ficar doente né.
- 18.4 Eu tenho pressão alta e sempre tomei remédios e não resolvia nada, parecia que eram de farinha. Aí o médico disse para eu começar a fazer atividade física e depois disso, tomo o remédio e minha pressão está muito mais controlada que só com remédio e eu sinto mais disposição e vontade de fazer as coisas em casa. E aqui a gente sempre tem companhia e amigos. Eu gosto muito de vir pra cá e quando não posso vir, fico triste.
- 18.5 Quando eu fiquei sem vir, por que estava com a pressão muito alta, meus amigos e o professor foram na minha casa, saber porque eu não estava mais indo para o projeto. Eu me senti importante e amada.

ENTREVISTA 19

Nome: José Ramos Sobrinho (Homem; 69 anos).

- 19.1 Aqui a gente dança, caminha, faz ginástica, conversa e brinca. Aqui é onde a gente esquece as tristezas do dia e até esquece que tá velho. Esse projeto é muito bom e só faz bem a gente.
- 19.2 Aqui no Parque, por que aqui a gente fica livre e acho que faz mais bem fazer ginástica aqui, dá mais resultados. Aqui a gente encontra muita gente, que às vezes só vem caminhar e faz muitas amizades. Além de ser na natureza né? Ficar perto da natureza faz muito bem.
- 19.3 Melhorou muito minha circulação, porque minhas pernas incham muito. Quando venho pra cá eu me sinto muito bem e nem sinto que estou me esforçando. Durmo melhor depois das aulas e por incrível que pareça, tomo menos remédios e me alimento melhor.
- 19.4 Quando a professora Cícera saiu, a gente ficou muito triste. Mas todos os professores que chegam para trabalhar aqui são especiais, bons e queridos também.

ENTREVISTA 20

Nome: Vera Araújo Cavalcante da Silva (Mulher; 65 anos).

- 20.1 Aqui a gente tem mais saúde, tudo de bom, felicidade e mais qualidade de vida. Todas as atividades que fazemos nos ajudam a viver melhor e a fazer do nosso envelhecimento um momento para viver bem. As amizades que a gente faz aqui são maravilhosas. O Parque é tudo de bom, exercício é tudo de bom.
- 20.2 Prefiro no Parque porque é ao ar livre, a questão da natureza, do ambiente. Lá é tudo de bom. O ar livre que a gente respira. Quando eu entrei na menopausa eu sentia muito calor e em ambiente fechado eu me sinto mais abafada e com muito calor e isso eu não sinto lá no Parque por ser aberto, gostoso e ao ar livre.
- 20.3 Contribuí para melhorar cada vez mais, fisicamente, mentalmente, como pessoa também em termos de educação. Porque depois das atividades físicas aqui no Parque eu passei a cuidar mais da natureza e não joga mais lixo no chão e me preocupo mais em cuidar de

tudo, para manter tudo limpo para a gente poder usar. Melhora tudo em todos os sentidos, pelo menos pra mim.

- 20.4 Uma vez eu quebrei o pé e a turma toda foi me visitar em casa e até flores levaram. Isso é por causa da amizade que a gente faz e cultiva aqui no projeto.

APÊNDICE 4 PRÉ-CATEGORIZAÇÃO

ENTREVISTA 1

Nome: Maria José dos Santos (mulher; 65 anos).

- 1.1 As atividades que fazemos no parque melhoram nossa saúde, faz bem para meu corpo e pra minha cabeça. Sempre que tem aula eu acordo mais feliz e disposta por que venho para o Parque sentir esse cheirinho de eucalipto e ficar mais perto da natureza. [Exercício verde e saúde]
- 1.2 Quando chega o inverno, as aulas param e muitas vezes eu termino adoecendo porque fico muito tempo sem fazer física, mas esse ano o professor arrumou esse espaço aqui e a gente não vai ficar muito tempo sem fazer nada. [Exercício e saúde]
- 1.3 Mais eu prefiro lá no Parque e quero que o inverno passe logo pra a gente voltar pra lá. Eu prefiro que seja feita as aulas lá no Parque, porque é um ambiente ao ar livre, maior e mais espaço e eu respiro melhor por causa desse cheirinho de eucalipto. [Exercício verde e saúde]
- 1.4 Minha vida melhorou bastante depois que comecei aqui no projeto, porque melhorou minha circulação, dor nos ossos, no joelho, fiquei bem melhor. Até estou até dormindo melhor e não reclamo mais tanto. [Exercício e saúde]
- 1.5 Tão bom ir pra lá e vê aquelas plantas todas, aqueles eucaliptos e encontrar com os amigos que fiz aqui na física. [Exercício verde e com-vivência]
- 1.6 Essas atividades me trouxeram só coisas boas, porque a gente arruma mais amigos e fica na atividade física. [Exercício verde e com-vivência]
- 1.7 Tem uns treze (13) anos que eu faço a física aqui e só me aconteceram coisas boas depois disso aqui [Exercício verde e vida de qualidade]
- 1.8 Aqui a gente dança, faz amigos, canta, caminha, faz física no chão com o colchonete, conversa com a natureza e volta pra casa feliz e querendo que tivesse todo dia. [Exercício verde e vida de qualidade]

ENTREVISTA 2

Nome: Moça Holanda (mulher; 91 anos de idade).

- 2.1 [...] só de ouvir o nome do projeto eu já sinto felicidade e saúde. [Exercício verde e vida de qualidade]
- 2.2 Eu sou a mais velha da turma e já caminho no Parque há uns 30 anos e depois que comecei essa ginástica estou cada vez me sentindo melhor. [Exercício verde e saúde]
- 2.3 Aquele cheirinho de eucalipto aquilo é muito bom, aquilo é tudo, aquilo já tem um nome: Saúde no Parque! [Exercício verde e saúde]

- 2.4 A gente está aqui num local fechado, só por enquanto que passa o inverno, mas se Deus quiser assim que começar o verão nós vamos voltar pra lá. Porque é lá que a gente se sente bem, a ginástica no ar livre é muito bom pra saúde e eu escuto muito isso: que é muito bom pra saúde. E eu gosto também. [Exercício verde e saúde]
- 2.5 E eu me sinto muito bem no Parque, me sinto em casa. [Exercício verde e vida de qualidade]
- 2.6 Gosto muito do ambiente aberto, logo eu nasci e me criei em fazenda né? Ai a natureza é tudo né minha filha? Quando a gente nasce e se cria em fazenda, oh que saudade! Tenho muita saudade, saudade mesmo. Porque é muito bom a gente acordar de manhã ouvindo o berro dos bezerros, aquele cheirinho de terra e do gado é muito gostoso. Eu tenho muito saudade. [Exercício verde e vida de qualidade]
- 2.7 Estou no projeto saúde no Parque desde que iniciou, tem muito mais que 15 anos. Entra ano e sai ano, entre e sai enfermeiros e professores e eu estou lá firme e forte. [Exercício verde e com-vivência]
- 2.8 Melhorou muito minha filha, melhorou física e mental também porque a gente se relaciona né? Eu moro só, sou viúva e vivo sozinha, só vejo alguém em casa quando chega meus filhos e eu tenho poucos filhos, só tenho três né? [Exercício verde e com-vivência]
- 2.9 Lá têm minhas amigas e meus amigos do parque a gente brinca, a gente caminha e depois tem a ginástica. É muito bom, pra mim é tudo, o Parque pra mim é tudo. [Exercício verde e com-vivência]
- 2.10 Melhorou muito, melhorou minha circulação. Meus movimentos, porque já pensou eu com essa idade fazer o que eu faço? Onde as minhas filhas não fazem o que faço e nem as minhas netas. [Exercício e saúde]
- 2.11 Eu não faço mais por que não é possível. Eu faço parte do grupo de terceira idade do Sesc, faço caminhadas no parque, ginástica no projeto ginástica no Parque e se eu pudesse eu fazia mais coisa por que atividade física só faz bem para nossa saúde e cabeça. [Exercício verde e saúde]
- 2.12 Quando eu começo a dançar eu não paro e sempre que tem quadrilha junina eu danço, dança mulher com mulher por que lá não tem muitos homens e os homens que tem são casados. São mais de 130 componentes e todas as festas me marcam de verdade. [Exercício verde e com-vivência]
- 2.13 Todo ano tem avaliação e sempre que eles fazem a minha nota é boa e minha saúde só tem melhorado. [Exercício verde e saúde]
- 2.14 Aqui a gente faz muitas amizades e a gente cuida dos amigos, eu nunca falto e quando eu falto eles vão na minha casa saber o que aconteceu. Aqui a gente faz amizade, lembra da infância na fazenda por causa da natureza e melhora a saúde. Eu gosto muito do Parque e esse projeto é tudo pra mim. [Exercício verde e vida de qualidade]

ENTREVISTA 3

Nome: Quitéria de Lira da Silva (Mulher; 62 anos).

- 3.1 As atividades que a gente faz aqui são boas pra gente e pra nossa saúde, para as dores que a gente sente né? [Exercício e saúde]
- 3.2 Fazer atividade física é muito importante pra nossa saúde. [Exercício e saúde]
- 3.3 [...] nunca quis deixar de fazer por que eu me sinto muito bem quando venho e sinto que diminuíram minhas dores do corpo todo. [Exercício e saúde]
- 3.4 Eu prefiro que seja feita a física lá no Parque, porque aqui não tem a natureza que tem no Parque, mas a gente só tá aqui por causa das chuvas. [Exercício verde e vida de qualidade]

- 3.5 Lá tem mais espaço e a gente quando termina vai andar no meio daquele Parque bonito ou vai andar mais cedo antes da aula. O Parque é bonito demais e cheio de verde. Parece que Deus tá lá! [Exercício verde e vida de qualidade]
- 3.6 Os benefícios que eu percebi foi que minhas dores melhoraram muito depois que eu estou fazendo aula, eu durmo melhor, aliás, durmo até demais. [Exercício e saúde]
- 3.7 Depois que eu estou fazendo aula aqui, diminuíram os remédios que eu tomo, eu não tomo remédio pra dormir não, só os para as dores da artrite e artrose, mas eu não sinto mais dores como eu sentia. [Exercício e saúde]
- 3.8 O que me marcou muito foi a saída da professora Cícera e depois entrou esse outro professor que é muito bom também e os amigos que eu fiz aqui, porque a gente faz muitos amigos aqui e se sente muito bem. [Exercício verde e com-vivência]

ENTREVISTA 4

Nome: Jorge Vicente da Silva (Homem; 82 anos).

- 4.1 Gosto, porque é pertinho da minha casa e eu venho todo dia pra caminhar. [Exercício e saúde]
- 4.2 Mas eu prefiro que seja no Parque porque é mais perto pra mim e porque no Parque eu posso caminhar lá e vejo a natureza de lá. [Exercício verde e com-vivência]
- 4.3 Melhorou muita coisa né? Antes disso eu só vivia caindo e vivia muito doente e depois que eu comecei a fazer caminhada do Parque e a física aqui, eu melhorei muito né? [Exercício e saúde]
- 4.4 Aqui eu fiz amigos e quando eu não venho pra física eles vão lá na minha casa saber se estou doente. Aqui na física é muito bom porque no Parque a gente fica mais perto da terra e das plantas. Eu gosto! [Exercício verde e com-vivência]

ENTREVISTA 5

Nome: Francisca de Fátima Souza Araújo (Mulher; 62 anos).

- 5.1 Eu não gosto de ir para academias, porque é muito fechado e acho que é lugar de gente nova. Aqui a gente faz amigos, cuida da saúde e fica perto da natureza. [Exercício verde e com-vivência]
- 5.2 No parque é melhor pelo ar puro e pelo contato com a natureza. [...] Lá no Parque o ar é mais puro por conta das árvores. [Exercício verde e vida de qualidade]
- 5.3 Trouxe muita coisa boa, minha saúde melhorou e eu não vivo mais em médico e nem reclamando como vivia antes de fazer a física aqui. Fiz os exames das minhas taxas e todas estão normais. [Exercício e saúde]
- 5.4 A troca da professora foi algo que me marcou muito, por que eu passei por todos os professores que já passaram lá. [Exercício verde e com-vivência]

ENTREVISTA 6

Nome: Maria José de Freitas (Mulher; 63 anos).

- 6.1 Aqui é um pedaço do céu na terra, tudo de bom. É saúde e uma vida saudável, né? [Exercício verde e saúde]
- 6.2 As atividades que a gente faz aqui me ajudaram a voltar a andar. [Exercício e saúde]

- 6.3 Lá no Parque, por lá é ao ar livre e a gente sente aquele cheirinho de eucalipto, aquela delicinha né? E é assim, um ambiente saudável que a gente fica a vontade. Aqui não, aqui já muda a respiração né? [Exercício verde e com-vivência]
- 6.4 A gente sente muito calor aqui e o Parque, eu digo a todo mundo que é um pedacinho do céu. [Exercício verde e vida de qualidade]
- 6.5 Porque com a graça de Deus eu estou aqui e andando, né? [Exercício e saúde]
- 6.6 Eu voltei a andar, primeiramente agradeço a Deus e depois ao projeto. Era pra eu estar numa cadeira de rodas e agora eu ando e faço as atividades aqui. [Exercício e saúde]
- 6.7 Eu comecei fazendo caminhadas e até hoje. Vinte anos que eu faço caminhadas e atividades físicas. [Exercício e saúde]
- 6.8 Eu ter voltado a andar, porque na época que eu comecei a fazer caminhada lá no Parque, eu não tinha forças na perna para caminhar e hoje com a Graça de Deus estou aqui, senão eu estava numa cadeira de rodas. [Exercício e com-vivência]
- 6.9 O projeto mudou minha vida e minha saúde e é ainda melhor quando estamos ao ar livre. [Exercício verde e vida de qualidade]

ENTREVISTA 7

Nome: Maria José Aurora de Lira Martins (Mulher; 80 anos).

- 7.1 Eu acho maravilhoso, gosto muito. Adoro. Eu já participo há 14 anos e minha vida mudou muito depois que eu comecei a participar dessas atividades. [Exercício e saúde]
- 7.2 Lá no Parque né? Por que lá a gente esta pertinho da natureza e das plantas, pega um solzinho durante a aula. [Exercício verde e saúde]
- 7.3 Melhorou tudo na minha vida, saúde, tudo. Eu gosto muito e fico triste quando não posso vir. Adoro o Parque, e ainda faço caminhada. [Exercício verde e saúde]
- 7.4 Eu tenho osteoporose, artrite, artrose e gastrite. E pressão alta. Minha vida é muito melhor depois da atividade física. [Exercício e saúde]
- 7.5 Os amigos que ganhei aqui vou leva-los para o resto da vida. Somos mais que uma família. [Exercício verde e com-vivência]

ENTREVISTA 8

Nome: Josete Oliveira Moura (Mulher; 72 anos).

- 8.1 Esse projeto já tem nome de saúde né? Na minha cabeça já é uma saúde completa mesmo. Porque eu me sinto muito bem, quando tem aula eu acordo mais disposta pra vir e quando eu chego passo o dia inteiro mais disposta. É uma coisa muito boa pra mim e creio que pra todos nós que participamos aqui. [Exercício e saúde]
- 8.2 No Parque, por que lá a gente fica ao ar livre né? [Exercício verde e com-vivência]
- 8.3 E outra, com aquelas vegetações aquilo ajuda muita gente. [Exercício verde e com-vivência]
- 8.4 Lá no Parque a gente fica mais livre, parece que fica com a cabeça mais aberta né. [Exercício verde e vida de qualidade]
- 8.5 Eu tenho depressão e depois que comecei a fazer atividade física aqui, não sinto mais a tristeza que eu sentia. [Exercício e saúde]
- 8.6 E nem me sinto tão só, por que aqui a gente tem amigo, conversa, ri, brinca e a minha saúde melhorou tudo. [Exercício verde e com-vivência]
- 8.7 Meus amigos que ganhei aqui, eles me ajudam a viver mais feliz mesmo eu tendo depressão. [Exercício verde e com-vivência]

ENTREVISTA 9

Nome: Mariazinha Costa (Mulher; 85 anos).

- 9.1 Eu faço caminhada e quando faço caminhada, me sinto outra mulher. Tudo o que é bom a gente vive aqui. [Exercício e saúde]
- 9.2 No parque, por que lá é livre e a gente se sente tão bem. [Exercício verde e saúde]
- 9.3 Porque eu olho a natureza e fico mais perto dela né? [Exercício verde e com-vivência]
- 9.4 A gente se sente mais disposta e quando chega em casa faz tudo, é outra mulher. [Exercício e saúde]
- 9.5 Depois que eu comecei aqui eu me sinto mais disposta, porque antes eu dormia demais de dia e não dormia de noite. [Exercício verde e vida de qualidade]
- 9.6 Não sinto mais tantas dores e consigo andar melhor. [Exercício e saúde]
- 9.7 Respiro o ar puro e vivo feliz. [Exercício verde e vida de qualidade]

ENTREVISTA 10

Nome: Luzinete Florentino dos Santos (Mulher; 80 anos).

- 10.1 Aqui somos uma família, fizeram a maior surpresa pra mim de 80 anos. Graças a Deus! [Exercício verde e com-vivência]
- 10.2 Fico muito feliz, porque eu mesmo desde que eu faço saúde no Parque, eu sou outra mulher. [Exercício verde e vida de qualidade]
- 10.3 Eu não perco tempo, nos dias de ir para parque quando é 5h da manhã já estou de pé. [Exercício verde e saúde]
- 10.4 Deixo café feito, arrumo as coisas e venho embora toda satisfeita. [Exercício verde e saúde]
- 10.5 No Parque, porque aqui é só, graças a Deus, no tempo do inverno. [Exercício verde e saúde]
- 10.6 Mas já no parque é muito melhor, mais livre, mais ar puro e perto da natureza. [Exercício verde e com-vivência]
- 10.7 Porque a gente já fica fechado em casa o tempo todo né? Mesmo que a gente faça os exercícios em casa, nunca é igual ao Parque. [Exercício verde e saúde]
- 10.8 Lá a gente fica mais perto da natureza e o cheirinho de eucalipto é maravilhoso. [Exercício verde e com-vivência]
- 10.9 Mudou muita coisa: eu chego em casa e fico mais esperta. Não sinto mais dor nas pernas e nem a dormência que eu sentia, eu sinto mais. Continuo fazendo minhas batalhas de casa, costuro e faço artesanato também. [Exercício verde e vida de qualidade]
- 10.10 Sem essa ginástica eu não estava fazendo nada disso. Parece que dá outra energia pra gente depois que a gente faz. [Exercício e vida de qualidade]
- 10.11 E o contato com a natureza lá no Parque é muito importante. [Exercício verde e com-vivência]
- 10.12 Tenho outra vida, graças a Deus e ao projeto. [Exercício verde e vida de qualidade]
- 10.13 A surpresa que fizeram pra mim, no meu aniversário de 80 anos. Eu não esperava nunca, eu fiquei tão feliz tão feliz que me tremia toda. Esses amigos que a gente tem aqui, já fazem parte da nossa vida. [Exercício verde e com-vivência]

ENTREVISTA 11

Nome: Juraci de Souza Ângelo (Mulher; 72 anos).

- 11.1 É muito importante para a saúde e para desenvolver as articulações. [Exercício e saúde]
- 11.2 [...] melhor é lá no Parque mesmo. Aqui é mais longe e fechado. Lá é aberto, tem as árvores e tem tudo, né, para favorecer mais o ar puro. [Exercício verde e com-vivência]
- 11.3 Já estou aqui no projeto há mais de 14 anos e minha saúde melhorou muito. [Exercício e saúde]
- 11.4 Não sinto mais tantas dores, durmo melhor, faço caminhadas aqui e ajudo a melhorar minhas articulações. [Exercício e saúde]
- 11.5 Por que velho você sabe, se para, logo enferruja e adocece mais. Aqui no projeto a gente tem mais qualidade de vida. [Exercício verde e vida de qualidade]
- 11.6 São amizades que a gente faz aqui né? [Exercício verde e com-vivência]

ENTREVISTA 12

Nome: Hilda Rodrigues Florentino (Mulher; 74 anos).

- 12.1 Ali é bom demais, já tem uns 10 anos que eu participo, desde o tempo de Cícera que eu faço atividades físicas lá. [Exercício verde e com-vivência]
- 1.9 Muito bom, gostoso porque além do cheiro de eucaliptos tem o sol que nos aquece muito e melhora nossa saúde. É bom demais, muito bom! [Exercício verde e com-vivência]
- 12.3 Lá no Parque é claro, é ótimo lá porque a gente fica em contato com a natureza, sente aquele cheiro gostoso e toma banho de sol. [Exercício verde e com-vivência]
- 12.4 Muito aberto e espaçoso. [Exercício verde e com-vivência]
- 12.5 Quando o inverno chega e temos que sair do Parque, por causa das chuvas, eu vou pouco para o outro lugar. Não me sinto tão bem lá, quanto me sinto no parque. [Exercício verde e com-vivência]
- 12.6 Se todos tivessem a oportunidade de fazer atividades aqui no parque, saberiam do que estou falando: Natureza, verde, paz, sol e amigos, não existe nada melhor. [Exercício verde e com-vivência]
- 12.7 Primeiro me levantou da cama cedo de tão bom que eu acho, eu não me importo de acordar cedo para ir fazer ginástica. [Exercício verde e saúde]
- 12.8 Melhorou minha circulação, as dores das minhas costas, tudo, tudo, tudo melhora. Depois que comecei a fazer atividades físicas lá, tenho mais disposição para tudo e sou mais feliz. [Exercício e com-vivência]
- 12.9 Além de fazer muitos amigos, a gente festeja tudo lá. Todas as datas comemorativas a gente festeja lá, até do dia das crianças a gente festeja. Dia do professor, aniversário de todo mundo é motivo para festa e comemoração. Muito bom! [Exercício verde e com-vivência]

ENTREVISTA 13

Nome: Maria Lea F. dos Santos (Mulher, 64 anos).

- 13.1 Aqui a gente vive melhor e se diverte. Todas as atividades que vivenciamos aqui nos proporcionam mais qualidade de vida e fazem da nossa vida, uma vida melhor. [Exercício e saúde]
- 13.2 [...] depois que comecei aqui, minha vida mudou muito. Eu tenho mais saúde e sou mais feliz. [Exercício e saúde]
- 13.3 Sem dúvidas no Parque, esse encontro com a natureza é muito bom. [Exercício verde e com-vivência]

- 13.4 O cheiro de eucalipto, as plantas, esse ar puro, o solzinho de manhã, tudo isso faz com que eu viva mais. Acho que vou viver muitos anos, só porque frequento essas aulas e venho ao parque sempre. [Exercício verde e saúde]
- 13.5 No ambiente fechado a gente só vai quando esta chovendo muito, para não ter que ficar sem fazer nada. Mas eu prefiro aqui no parque, prefiro sim! [Exercício verde e saúde]
- 13.6 Eu vivo melhor. Durmo melhor, e não tomo mais remédio para dormir. Acordo mais disposta e feliz, venho fazer as atividades e encontro os amigos e o professor. [Exercício verde e com-vivência]
- 13.7 Não tenho mais depressão e nem aquela tristeza que sentia quando ficava o tempo todo sozinha em casa. Fiz amigos aqui, trouxe amigos comigo e hoje sou muito mais feliz depois do projeto. [Exercício verde e com-vivência]
- 13.8 Meus exames nunca mais deram alterados e eu fico pouco doente, até meus exames de vitamina D deram legais. Aprendi a me cuidar mais depois do projeto e presto mais atenção em mim. [Exercício verde e saúde]
- 13.9 [...] eu agradeço a Deus pelos amigos que ganhei aqui. Aqui a gente faz amizade e um cuida do outro também. Depois desse projeto, eu nunca mais fui sozinha. [Exercício verde e com-vivência]

ENTREVISTA 14

Nome: João Henrique Rodrigues de Lima (Homem; 72 anos).

- 14.1 Atividades que fazem bem para o corpo e para a alma. Estou há pouco tempo fazendo atividades aqui, mas já pude sentir tudo de bom que é estar aqui. [Exercício verde e saúde]
- 14.2 Aqui no parque, porque a gente se sente muito bem e mais vivo né? Eu fui criado no sítio e isso aqui me lembra muito a minha infância e o quanto era bom, viver ao ar livre e ter sempre contato com a natureza. No ambiente fechado eu me sinto preso e não tenho vontade de vir. [Exercício verde e com-vivência]
- 14.3 Benefícios mentais e físicos. Não sinto mais tanta dor na minha perna doente e durmo muito melhor. [Exercício verde e saúde]
- 14.4 Também sofro de ansiedade e depois que comecei aqui, não me sinto tão ansioso não. Respiro melhor e converso com os amigos. [Exercício verde e saúde]
- 14.5 O que me marca sempre aqui são os amigos que fizemos e que levamos pra vida. [Exercício verde e com-vivência]

ENTREVISTA 15

Nome: Josuel Correia da Silva (Homem; 66 anos).

- 15.1 Aqui o que mais gosto de fazer é dançar e conversar com os amigos. Somos uma família aqui, sabe? Cuidamos da nossa família e cuidamos uns dos outros. Já estou aqui há 8 anos e não penso em deixar de vir não. Só peço a Deus saúde para continuar aqui. [Exercício verde e com-vivência]
- 15.2 No Parque, aqui em Garanhuns não tem lugar melhor para fazer a física. Perto de casa, cheio de árvores, cheirinho de eucalipto, ar puro e cheio de amigos e pessoas de bem. [Exercício verde e com-vivência]
- 15.3 Não quero mais nada! Só vou para o lugar fechado para não ficar sem fazer a física, porque se não fosse isso, eu nem iria. [Exercício verde e com-vivência]

- 15.4 Eu me curei da depressão depois que entrei aqui, minha pressão não é mais alta e eu nunca mais tive gripe, acho que por causa do ar puro. Eu acordo feliz quando é dia de vir pra cá e depois da física vou pra casa mais feliz ainda. [Exercício verde e saúde]
- 15.5 O jeito que cada amigo e o professor me trata, eles me tratam com muito importância e carinho. Eu não sou mais triste e depressivo como eu era antes. Esse projeto é bom demais e nos faz um bem danado. [Exercício verde e com-vivência]

ENTREVISTA 16

Nome: Maria José Bezerra da Silva (Mulher; 66 anos).

- 16.1 Uma alegria poder participar desse projeto e poder melhorar minha saúde através dele. Isso aqui nos traz mais qualidade de vida e prolonga nossos dias. [Exercício e saúde]
- 16.2 É melhor no Parque, por que é aberto né? Pra você respirar é bem melhor porque tem os eucaliptos que tem lá né, ao ar livre a gente se cansa menos. [Exercício verde e com-vivência]
- 16.3 Eu sentia muita dor no pescoço, nos braços, nas pernas e nas mãos por causa do crochê e melhorou tudo, hoje em dia eu não sinto mais dor nenhuma, depois que comecei os exercícios. [Exercício e saúde]
- 16.4 Depois que comecei a fazer exercícios aqui, até minha disposição para fazer crochê aumentou. Esse projeto mudou minha vida e minha saúde para melhor. [Exercício e saúde]

ENTREVISTA 17

Nome: Cícero Damásio de Oliveira (Homem; 69 anos).

- 17.1 Antes dessas atividades eu nem saía de casa e quando saía era de muletas. Tudo no meu corpo doía, eu vivia dopado de tanto remédio e minhas dores não passavam. [Exercício e saúde]
- 17.2 Depois que comecei a vir para o projeto, eu nem sei mais direito o que é dor. Minha vida mudou muito e a minha saúde melhorou 100%. [Exercício e saúde]
- 17.3 Ah, eu prefiro aqui no Parque. Porque a gente está mais perto da natureza e esse contato com a natureza melhora ainda mais nossa saúde. [Exercício verde e saúde]
- 17.4 Eu agradeço a todos aqui do projeto, por que depois dele eu não sinto mais dores e tenho mais vontade de viver. [Exercício e saúde]
- 17.5 Olhe minha filha, eu não andava e quando andava era me arrastando com uma muleta. Eu sentia tanta dor nas pernas e nas costas que eu pedia pra morrer e pensava que nunca ia ficar bom. [Exercício e saúde]
- 17.6 Eu não estou dizendo que nunca mais senti dor não, eu estou dizendo que minha vida melhorou muito e que minhas dores só aparecem muito raras e eu ando como se nunca tivesse sentido dor e como se nunca tivesse tomado aquele tanto de remédio. [Exercício e saúde]
- 17.7 Primeiramente Deus, depois esses exercícios, foi o que me curou e me fez voltar a ter vontade de viver e de sair de casa. Eu já tomei tanto remédio e injeção que vivia mais morto que vivo e nada adiantava. Exercício físico é vida e para nós idosos, é capaz de nos dar mais anos de vida. [Exercício e saúde]
- 17.8 Fizeram uma festa surpresa aqui no parque no meu aniversário, isso eu nunca vou esquecer. Aqui a gente se sente bem, feliz, amado e vivo! [Exercício verde e com-vivência]

ENTREVISTA 18

Nome: Gercina Regina da Silva Sales (Mulher, 79 anos).

- 18.1 É um alívio nos meus dias de solidão, uma alegria poder participar desse projeto e poder me sentir útil e viva. [Exercício verde e com-vivência]
- 18.2 No Parque, porque a gente sente o ar puro, o calor do sol e o cheiro das plantas. Esse Parque é bom demais. [Exercício verde e com-vivência]
- 18.3 Só vamos para o lugar fechado quando está no inverno e não podemos fazer aqui no Parque por causa da chuva, para a gente não ficar doente né. [Exercício e saúde]
- 18.4 Eu tenho pressão alta e sempre tomei remédios e não resolvia nada, parecia que eram de farinha. Aí o médico disse para eu começar a fazer atividade física e depois disso, tomo o remédio e minha pressão está muito mais controlada que só com remédio e eu sinto mais disposição e vontade de fazer as coisas em casa. E aqui a gente sempre tem companhia e amigos. Eu gosto muito de vir pra cá e quando não posso vir, fico triste. [Exercício verde e vida de qualidade]
- 18.5 Quando eu fiquei sem vir, porque estava com a pressão muito alta, meus amigos e o professor foram na minha casa, saber porque eu não estava mais indo para o projeto. Eu me senti importante e amada. [Exercício verde e com-vivência]

ENTREVISTA 19

Nome: José Ramos Sobrinho (Homem; 69 anos).

- 19.1 Aqui a gente dança, caminha, faz ginástica, conversa e brinca. Aqui é onde a gente esquece as tristezas do dia e até esquece que tá velho. Esse projeto é muito bom e só faz bem a gente. [Exercício verde e vida de qualidade]
- 19.2 Aqui no Parque, porque aqui a gente fica livre e acho que faz mais bem fazer ginástica aqui, dá mais resultados. Aqui a gente encontra muita gente, que às vezes só vem caminhar e faz muitas amizades. Além de ser na natureza né? Ficar perto da natureza faz muito bem. [Exercício verde e com-vivência]
- 19.3 Melhorou muito minha circulação, porque minhas pernas incham muito. Quando venho pra cá eu me sinto muito bem e nem sinto que estou me esforçando. Durmo melhor depois das aulas e por incrível que pareça, tomo menos remédios e me alimento melhor. [Exercício e saúde]
- 19.4 Quando a professora Cícera saiu, a gente ficou muito triste. Mas todos os professores que chegam para trabalhar aqui são especiais, bons e queridos também. [Exercício verde e com-vivência]

ENTREVISTA 20

Nome: Vera Araújo Cavalcante da Silva (Mulher; 65 anos).

- 20.1 Aqui a gente tem mais saúde, tudo de bom, felicidade e mais qualidade de vida. Todas as atividades que fazemos nos ajudam a viver melhor e a fazer do nosso envelhecimento um momento para viver bem. As amizades que a gente faz aqui são maravilhosas. O Parque é tudo de bom, exercício é tudo de bom. [Exercício verde e saúde]
- 20.2 Prefiro no Parque porque é ao ar livre, a questão da natureza, do ambiente. Lá é tudo de bom. O ar livre que a gente respira. Quando eu entrei na menopausa eu sentia muito calor

- e em ambiente fechado eu me sinto mais abafada e com muito calor e isso eu não sinto lá no Parque por ser aberto, gostoso e ao ar livre. [Exercício verde e saúde]
- 20.3 Contribuiu para melhorar cada vez mais, fisicamente, mentalmente, como pessoa também em termos de educação. Porque depois das atividades físicas aqui no Parque eu passei a cuidar mais da natureza e não jogo mais lixo no chão e me preocupo mais em cuidar de tudo, para manter tudo limpo para a gente poder usar. Melhora tudo em todos os sentidos, pelo menos pra mim. [Exercício verde e vida de qualidade]
- 20.4 Uma vez eu quebrei o pé e a turma toda foi me visitar em casa e até flores levaram. Isso é por causa da amizade que a gente faz e cultiva aqui no projeto. [Exercício verde e convivência]

APÊNDICE 5

CATEGORIZAÇÃO (FINAL)

EXERCÍCIO E SAÚDE

1.2 Quando chega o inverno, as aulas param e muitas vezes eu termino adoecendo por que fico muito tempo sem fazer física, mas esse ano o professor arrumou esse espaço aqui e a gente não vai ficar muito tempo sem fazer nada.

1.4 Minha vida melhorou bastante depois que comecei aqui no projeto, porque melhorou minha circulação, dor nos ossos, no joelho, fiquei bem melhor. Até estou até dormindo melhor e não reclamo mais tanto.

2.10 Melhorou muito, melhorou minha circulação. Meus movimentos, porque já pensou eu com essa idade fazer o que eu faço? Onde as minhas filhas não fazem o que faço e nem as minhas netas.

3.1 As atividades que a gente faz aqui são boas pra gente e pra nossa saúde, para as dores que a gente sente né?

3.2 Fazer atividade física é muito importante pra nossa saúde.

3.3 [...] nunca quis deixar de fazer porque eu me sinto muito bem quando venho e sinto que diminuíram minhas dores do corpo todo.

3.6 Os benefícios que eu percebi foi que minhas dores melhoraram muito depois que eu estou fazendo aula, eu durmo melhor, aliás, durmo até demais.

3.7 Depois que eu estou fazendo aula aqui, diminuíram os remédios que eu tomo, eu não tomo remédio pra dormir não, só os para as dores da artrite e artrose, mas eu não sinto mais dores como eu sentia.

4.1 Gosto, por que é pertinho da minha casa e eu venho todo dia pra caminhar.

4.3 Melhorou muita coisa, né? Antes disso eu só vivia caindo e vivia muito doente e depois que eu comecei a fazer caminhada do Parque e a física aqui, eu melhorei muito né?

5.3 Trouxe muita coisa boa, minha saúde melhorou e eu não vivo mais em médico e nem reclamando como vivia antes de fazer a física aqui. Fiz os exames das minhas taxas e todas estão normais.

6.2 As atividades que a gente faz aqui me ajudaram a voltar a andar.

6.6 Eu voltei a andar, primeiramente agradeço a Deus e depois ao projeto. Era pra eu estar numa cadeira de rodas e agora eu ando e faço as atividades aqui.

6.7 Eu comecei fazendo caminhadas e até hoje. Vinte anos que eu faço caminhadas e atividades físicas.

7.1 Eu acho maravilhoso, gosto muito. Adoro. Eu já participo há 14 anos e minha vida mudou muito depois que eu comecei a participar dessas atividades.

7.4 Eu tenho osteoporose, artrite, artrose e gastrite. E pressão alta. Minha vida é muito melhor depois da atividade física.

8.1 Esse projeto já tem nome de saúde né? Na minha cabeça, já é uma saúde completa mesmo. Porque eu me sinto muito bem, quando tem aula eu acordo mais disposta pra vir e quando eu chego passo o dia inteiro mais disposta. É uma coisa muito boa pra mim e creio que pra todos nós que participamos aqui.

8.5 Eu tenho depressão e depois que comecei a fazer atividade física aqui, não sinto mais a tristeza que eu sentia.

9.1 Eu faço caminhada e quando faço caminhada, me sinto outra mulher. Tudo o que é bom, a gente vive aqui.

9.4 A gente se sente mais disposta e quando chega em casa faz tudo, é outra mulher.

11.1 É muito importante para a saúde e para desenvolver as articulações.

11.3 Já estou aqui no projeto há mais de 14 anos e minha saúde melhorou muito.

11.4 Não sinto mais tantas dores, durmo melhor, faço caminhadas aqui e ajudo a melhorar minhas articulações.

13.1 Aqui a gente vive melhor e se diverte. Todas as atividades que vivenciamos aqui nos proporcionam mais qualidade de vida e fazem da nossa vida, uma vida melhor.

13.2 [...] depois que comecei aqui, minha vida mudou muito. Eu tenho mais saúde e sou mais feliz.

14.1 Atividades que fazem bem para o corpo e para a alma. Estou há pouco tempo fazendo atividades aqui, mas já pude sentir tudo de bom que é estar aqui.

14.3 Benefícios mentais e físicos. Não sinto mais tanta dor na minha perna doente e durmo muito melhor.

14.4 Também sofro de ansiedade e depois que comecei aqui, não me sinto tão ansioso não. Respiro melhor e converso com os amigos.

16.1 Uma alegria poder participar desse projeto e poder melhorar minha saúde através dele. Isso aqui nos traz mais qualidade de vida e prolonga nossos dias.

16.3 Eu sentia muita dor no pescoço, nos braços, nas pernas e nas mãos por causa do crochê e melhorou tudo, hoje em dia eu não sinto mais dor nenhuma, depois que comecei os exercícios.

16.4 Depois que comecei a fazer exercícios aqui, até minha disposição para fazer crochê aumentou. Esse projeto mudou minha vida e minha saúde para melhor.

17.1 Antes dessas atividades eu nem saía de casa e quando saía era de muletas. Tudo no meu corpo doía, eu vivia dopado de tanto remédio e minhas dores não passavam.

17.2 Depois que comecei a vir para o projeto, eu nem sei mais direito o que é dor. Minha vida mudou muito e a minha saúde melhorou 100%.

17.4 Eu agradeço a todos aqui do projeto, porque depois dele eu não sinto mais dores e tenho mais vontade de viver.

17.5 Olhe minha filha, eu não andava e quando andava era me arrastando com uma muleta. Eu sentia tanta dor nas pernas e nas costas que eu pedia pra morrer e pensava que nunca ia ficar bom.

17.6 Eu não estou dizendo que nunca mais senti dor não, eu estou dizendo que minha vida melhorou muito e que minhas dores só aparecem muito raras e eu ando como se nunca tivesse sentido dor e como se nunca tivesse tomado aquele tanto de remédio.

17.7 Primeiramente Deus, depois esses exercícios, foi o que me curou e me fez voltar a ter vontade de viver e de sair de casa. Eu já tomei tanto remédio e injeção que vivia mais morto que vivo e nada adiantava. Exercício físico é vida e para nós idosos, é capaz de nos dar mais anos de vida.

18.3 Só vamos para o lugar fechado quando esta no inverno e não podemos fazer aqui no Parque por causa da chuva, para a gente não ficar doente né.

19.3 Melhorou muito minha circulação, porque minhas pernas incham muito. Quando venho pra cá eu me sinto muito bem e nem sinto que estou me esforçando. Durmo melhor depois das aulas e por incrível que pareça, tomo menos remédios e me alimento melhor.

EXERCÍCIO VERDE E SAÚDE

1.1 As atividades que fazemos no parque melhoram nossa saúde, faz bem para meu corpo e pra minha cabeça. Sempre que tem aula eu acordo mais feliz e disposta por que venho para o Parque sentir esse cheirinho de eucalipto e ficar mais perto da natureza.

1.3 Mais eu prefiro lá no Parque e quero que o inverno passe logo pra a gente voltar pra lá. Eu prefiro que seja feita as aulas lá no Parque, porque é um ambiente ao ar livre, maior e mais espaço e eu respiro melhor por causa desse cheirinho de eucalipto.

2.2 Eu sou a mais velha da turma e já caminho no Parque há uns 30 anos e depois que comecei essa ginástica estou cada vez me sentindo melhor.

2.3 Aquele cheirinho de eucalipto aquilo é muito bom, aquilo é tudo, aquilo já tem um nome: Saúde no Parque!

2.4 A gente está aqui num local fechado, só por enquanto que passa o inverno, mas se Deus quiser assim que começar o verão nós vamos voltar pra lá. Porque é lá que a gente se sente bem, a ginástica no ar livre é muito bom pra saúde e eu escuto muito isso: que é muito bom pra saúde. E eu gosto também.

2.11 Eu não faço mais porque não é possível. Eu faço parte do grupo de terceira idade do Sesc, faço caminhadas no Parque, ginástica no projeto ginástica no Parque e se eu pudesse eu fazia mais coisa porque atividade física só faz bem para nossa saúde e cabeça.

2.13 Todo ano tem avaliação e sempre que eles fazem a minha nota é boa e minha saúde só tem melhorado.

6.1 Aqui é um pedaço do céu na terra, tudo de bom. É saúde e uma vida saudável, né?

7.2 Lá no Parque né? Por que lá a gente esta pertinho da natureza e das plantas, pega um solzinho durante a aula.

7.3 Melhorou tudo na minha vida, saúde, tudo. Eu gosto muito e fico triste quando não posso vir. Adoro o Parque, e ainda faço caminhada.

7.4 Eu tenho osteoporose, artrite, artrose e gastrite. E pressão alta. Minha vida é muito melhor depois da atividade física.

9.2 No parque, porque lá é livre e a gente se sente tão bem.

10.3 Eu não perco tempo, nos dias de ir para Parque quando é 5h da manhã já estou de pé.

10.4 Deixo café feito, arrumo as coisas e venho embora toda satisfeita.

10.5 No Parque, por que aqui é só, graças a Deus, no tempo do inverno.

10.7 Porque a gente já fica fechado em casa o tempo todo, né? Mesmo que a gente faça os exercícios em casa, nunca é igual ao Parque.

12.7 Primeiro me levantou da cama cedo de tão bom que eu acho, eu não me importo de acordar cedo para ir fazer ginástica.

13.4 O cheiro de eucalipto, as plantas, esse ar puro, o solzinho de manhã, tudo isso faz com que eu viva mais. Acho que vou viver muitos anos, só porque frequento essas aulas e venho ao Parque sempre.

13.5 No ambiente fechado a gente só vai quando esta chovendo muito, para não ter que ficar sem fazer nada. Mas eu prefiro aqui no Parque, prefiro sim!

13.8 Meus exames nunca mais deram alterados e eu fico pouco doente, até meus exames de vitamina D deram legais. Aprendi a me cuidar mais depois do projeto e presto mais atenção em mim.

14.4 Também sofro de ansiedade e depois que comecei aqui, não me sinto tão ansioso não. Respiro melhor e converso com os amigos.

15.4 Eu me curei da depressão depois que entrei aqui, minha pressão não é mais alta e eu nunca mais tive gripe, acho que por causa do ar puro. Eu acordo feliz quando é dia de vir pra cá e depois da física vou pra casa mais feliz ainda.

17.3 Ah, eu prefiro aqui no parque. Porque a gente está mais perto da natureza e esse contato com a natureza melhora ainda mais nossa saúde.

20.1 Aqui a gente tem mais saúde, tudo de bom, felicidade e mais qualidade de vida. Todas as atividades que fazemos nos ajudam a viver melhor e a fazer do nosso envelhecimento um momento para viver bem. As amizades que a gente faz aqui são maravilhosas. O Parque é tudo de bom, exercício é tudo de bom.

20.2 Prefiro no Parque porque é ao ar livre, a questão da natureza, do ambiente. Lá é tudo de bom. O ar livre que a gente respira. Quando eu entrei na menopausa eu sentia muito calor e em ambiente fechado eu me sinto mais abafada e com muito calor e isso eu não sinto lá no parque por ser aberto, gostoso e ao ar livre.

EXERCÍCIO VERDE E COM-VIVÊNCIA

1.5 Tão bom ir pra lá e vê aquelas plantas todas, aqueles eucaliptos e encontrar com os amigos que fiz aqui na física.

1.6 Essas atividades me trouxeram só coisas boas, porque a gente arruma mais amigos e fica na atividade física.

2.7 Estou no projeto saúde no Parque desde que iniciou, tem muito mais que 15 anos. Entra ano e sai ano, entre e sai enfermeiros e professores e eu estou lá firme e forte.

2.8 Melhorou muito minha filha, melhorou física e mental também porque a gente se relaciona, né? Eu moro só, sou viúva e vivo sozinha, só vejo alguém em casa quando chega meus filhos e eu tenho poucos filhos, só tenho três, né?

2.9 Lá têm minhas amigas e meus amigos do Parque a gente brinca, a gente caminha e depois tem a ginástica. É muito bom, pra mim é tudo, o Parque pra mim é tudo.

2.12 Quando eu começo a dançar eu não paro e sempre que tem quadrilha junina eu danço, dança mulher com mulher por que lá não tem muitos homens e os homens que tem são casados. São mais de 130 componentes e todas as festas me marcam de verdade.

3.8 O que me marcou muito foi a saída da professora Cícera e depois entrou esse outro professor que é muito bom, também, e os amigos que eu fiz aqui, porque a gente faz muitos amigos aqui e se sente muito bem.

4.2 Mas eu prefiro que seja no Parque por que é mais perto pra mim e por que no Parque eu posso caminhar lá e vejo a natureza de lá.

4.4 Aqui eu fiz amigos e quando eu não venho pra física eles vão lá na minha casa saber se estou doente. Aqui na física é muito bom porque no parque a gente fica mais perto da terra e das plantas. Eu gosto!

5.1 Eu não gosto de ir para academias, porque é muito fechado e acho que é lugar de gente nova. Aqui a gente faz amigos, cuida da saúde e fica perto da natureza.

5.4 A troca da professora foi algo que me marcou muito, por que eu passei por todos os professores que já passaram lá.

6.3 Lá no parque, por lá é ao ar livre e a gente sente aquele cheirinho de eucalipto, aquela delícia né? E é assim, um ambiente saudável que a gente fica a vontade. Aqui não, aqui já muda a respiração né?

6.8 Eu ter voltado a andar, por que na época que eu comecei a fazer caminhada lá no parque, eu não tinha forças na perna para caminhar e hoje com a Graça de Deus estou aqui, senão eu estava numa cadeira de rodas.

7.5 Os amigos que ganhei aqui, vou leva-los para o resto da vida. Somos mais que uma família.

8.2 No Parque, porque lá a gente fica ao ar livre né?

8.3 E outra, com aquelas vegetações aquilo ajuda muita gente.

8.6 E nem me sinto tão só, porque aqui a gente tem amigo, conversa, ri, brinca e a minha saúde melhorou tudo.

8.7 Meus amigos que ganhei aqui, eles me ajudam a viver mais feliz mesmo eu tendo depressão.

9.3 Porque eu olho a natureza e fico mais perto dela né?

10.1 Aqui somos uma família, fizeram a maior surpresa pra mim de 80 anos. Graças a Deus!

10.6 Mas já no Parque é muito melhor, mais livre, mais ar puro e perto da natureza.

10.8 Lá a gente fica mais perto da natureza e o cheirinho de eucalipto é maravilhoso.

10.11 E o contato com a natureza lá no Parque é muito importante.

10.13 A surpresa que fizeram pra mim, no meu aniversário de 80 anos. Eu não esperava nunca, eu fiquei tão feliz tão feliz que me tremia toda. Esses amigos que a gente tem aqui, já fazem parte da nossa vida.

11.2 [...] melhor é lá no Parque mesmo. Aqui é mais longe e fechado. Lá é aberto, tem as árvores e tem tudo né, para favorecer mais o ar puro.

11.6 São amizades que a gente faz aqui né?

12.1 Ali é bom demais, já tem uns 10 anos que eu participo, desde o tempo de Cícera que eu faço atividades físicas lá.

12.2 Muito bom, gostoso porque além do cheiro de eucaliptos tem o sol que nos aquece muito e melhora nossa saúde. É bom demais, muito bom!

12.3 Lá no Parque é claro, é ótimo lá por que a gente fica em contato com a natureza, sente aquele cheiro gostoso e toma banho de sol.

12.4 Muito aberto e espaçoso.

12.5 Quando o inverno chega e temos que sair do parque, por causa das chuvas, eu vou pouco para o outro lugar. Não me sinto tão bem lá, quanto me sinto no Parque.

12.6 Se todos tivessem a oportunidade de fazer atividades aqui no Parque, saberiam do que estou falando: Natureza, verde, paz, sol e amigos, não existe nada melhor.

12.8 Melhorou minha circulação, as dores das minhas costas, tudo, tudo, tudo melhora. Depois que comecei a fazer atividades físicas lá, tenho mais disposição para tudo e sou mais feliz.

12.9 Além de fazer muitos amigos, a gente festeja tudo lá. Todas as datas comemorativas a gente festeja lá, até do dia das crianças a gente festeja. Dia do professor, aniversário de todo mundo é motivo para festa e comemoração. Muito bom!

13.3 Sem duvidas no Parque, esse encontro com a natureza é muito bom.

13.6 Eu vivo melhor. Durmo melhor, e não tomo mais remédio para dormir. Acordo mais disposta e feliz, venho fazer as atividades e encontro os amigos e o professor.

13.7 Não tenho mais depressão e nem aquela tristeza que sentia quando ficava o tempo todo sozinha em casa. Fiz amigos aqui, trouxe amigos comigo e hoje sou muito mais feliz depois do projeto.

13.9 [...] eu agradeço a Deus pelos amigos que ganhei aqui. Aqui a gente faz amizade e um cuida do outro também. Depois desse projeto, eu nunca mais fui sozinha.

14.2 Aqui no parque, porque a gente se sente muito bem e mais vivo né? Eu fui criado no sítio e isso aqui me lembra muito a minha infância e o quanto era bom, viver ao ar livre e ter sempre contato com a natureza. No ambiente fechado, eu me sinto preso e não tenho vontade de vir.

14.5 O que me marca sempre aqui são os amigos que fizemos e que levamos pra vida.

15.1 Aqui o que mais gosto de fazer é dançar e conversar com os amigos. Somos uma família aqui, sabe? Cuidamos da nossa família e cuidamos uns dos outros. Já estou aqui há 8 anos e não penso em deixar de vir não. Só peço a Deus saúde para continuar aqui.

15.2 No Parque, aqui em Garanhuns não tem lugar melhor para fazer a física. Perto de casa, cheio de árvores, cheirinho de eucalipto, ar puro e cheio de amigos e pessoas de bem.

15.3 Não quero mais nada! Só vou para o lugar fechado para não ficar sem fazer a física, por que se não fosse isso, eu nem iria.

15.5 O jeito que cada amigo e o professor me tratam, eles me tratam com muito importância e carinho. Eu não sou mais triste e depressivo como eu era antes. Esse projeto é bom demais e nos faz um bem danado.

16.2 É melhor no parque, porque é aberto né? Pra você respirar é bem melhor porque tem os eucaliptos que tem lá né, ao ar livre a gente se cansa menos.

17.8 Fizeram uma festa surpresa aqui no Parque no meu aniversário, isso eu nunca vou esquecer. Aqui a gente se sente bem, feliz, amado e vivo!

18.1 É um alívio nos meus dias de solidão, uma alegria poder participar desse projeto e poder me sentir útil e viva.

18.2 No Parque, por que a gente sente o ar puro, o calor do sol e o cheiro das plantas. Esse Parque é bom demais.

18.5 Quando eu fiquei sem vir, por que estava com a pressão muito alta, meus amigos e o professor foram na minha casa, saber por que eu não estava mais indo para o projeto. Eu me senti importante e amada.

19.2 Aqui no Parque, porque aqui a gente fica livre e acho que faz mais bem fazer ginástica aqui, dá mais resultados. Aqui a gente encontra muita gente, que às vezes só vem caminhar e faz muitas amizades. Além de ser na natureza né? Ficar perto da natureza faz muito bem.

19.4 Quando a professora Cícera saiu, a gente ficou muito triste. Mas todos os professores que chegam para trabalhar aqui são especiais, bons e queridos também.

20.4 Uma vez eu quebrei o pé e a turma toda foi me visitar em casa e até flores levaram. Isso é por causa da amizade que a gente faz e cultiva aqui no projeto.

EXERCÍCIO VERDE E VIDA DE QUALIDADE

1.7 Tem uns treze (13) anos que eu faço a física aqui e só me aconteceram coisas boas depois disso aqui

1.8 Aqui a gente dança, faz amigos, canta, caminha, faz física no chão com o colchonete, conversa com a natureza e volta pra casa feliz e querendo que tivesse todo dia.

2.1 [...] só de ouvir o nome do projeto eu já sinto felicidade e saúde.

2.5 E eu me sinto muito bem no Parque, me sinto em casa.

2.6 Gosto muito do ambiente aberto, logo eu nasci e me criei em fazenda né? Ai a natureza é tudo né minha filha? Quando a gente nasce e se cria em fazenda, oh que saudade! Tenho muita saudade, saudade mesmo.

Por ue é muito bom a gente acordar de manhã ouvindo o berro dos bezerros, aquele cheirinho de terra e do gado é muito gostoso. Eu tenho muito saudade.

2.14 Aqui a gente faz muitas amizades e a gente cuida dos amigos, eu nunca falto e quando eu falto eles vão na minha casa saber o que aconteceu. Aqui a gente faz amizade, lembra da infância na fazenda por causa da natureza e melhora a saúde. Eu gosto muito do Parque e esse projeto é tudo pra mim.

3.4 Eu prefiro que seja feita a física lá no Parque, por que aqui não tem a natureza que tem no Parque, mas a gente só tá aqui por causa das chuvas.

3.5 Lá tem mais espaço e a gente quando termina vai andar no meio daquele Parque bonito ou vai andar mais cedo antes da aula. O Parque é bonito demais e cheio de verde. Parece que Deus tá lá!

5.2 No Parque é melhor pelo ar puro e pelo contato com a natureza. [...] Lá no Parque o ar é mais puro por conta das árvores.

6.4 A gente sente muito calor aqui e o Parque, eu digo a todo mundo que é um pedacinho do céu.

6.9 O projeto mudou minha vida e minha saúde e é ainda melhor quando estamos ao ar livre.

8.4 Lá no Parque a gente fica mais livre, parece que fica com a cabeça mais aberta né.

9.5 Depois que eu comecei aqui eu me sinto mais disposta, porque antes eu dormia demais de dia e não dormia de noite.

9.7 Respiro o ar puro e vivo feliz.

10.2 Fico muito feliz, porque eu mesmo desde que eu faço saúde no Parque, eu sou outra mulher.

10.9 Mudou muita coisa: eu chego em casa e fico mais esperta. Não sinto mais dor nas pernas e nem a dormência que eu sentia, eu sinto mais. Continuo fazendo minhas batalhas de casa, costuro e faço artesanato também.

10.10 Sem essa ginástica eu não estava fazendo nada disso. Parece que dá outra energia pra gente depois que a gente faz.

10.12 Tenho outra vida, graças a Deus e ao projeto.

11.5 Porque velho você sabe se para logo enferruja e adocece mais. Aqui no projeto a gente tem mais qualidade de vida.

18.4 Eu tenho pressão alta e sempre tomei remédios e não resolvia nada, parecia que eram de farinha. Aí o médico disse para eu começar a fazer atividade física e depois disso, tomo o remédio e minha pressão está muito mais controlada que só com remédio e eu sinto mais disposição e vontade de fazer as coisas em casa. E aqui a gente sempre tem companhia e amigos. Eu gosto muito de vir pra cá e quando não posso vir, fico triste.

19.1 Aqui a gente dança, caminha, faz ginástica, conversa e brinca. Aqui é onde a gente esquece as tristezas do dia e até esquece que tá velho. Esse projeto é muito bom e só faz bem a gente.

20.3 Contribuiu para melhorar cada vez mais, fisicamente, mentalmente, como pessoa também em termos de educação. Porque depois das atividades físicas aqui no Parque eu passei a cuidar mais da natureza e não joga mais lixo no chão e me preocupo mais em cuidar de tudo, para manter tudo limpo para a gente poder usar. Melhora tudo em todos os sentidos, pelo menos pra mim.